„Acest ghid emană bun-simț (...) Explicațiile și exemplele autoarei sunt simple, ușor de înțeles. Această carte este accesibilă tuturor și oferă teme de reflecție. Deși este vorba în principal despre stres și anxietate la copii, este abordat și aspectul de stres și anxietate la părinți.”

ISABELLE JOANNETTE, autoare și psiholog

„Cu siguranță, *Frica și anxietatea copilului* este cartea care a adunat toată știința legată de funcționarea psihică și fiziologică a fricii — și sunt încântată să o folosesc și eu în cadrul muncii mele.”

OTILIA MANTELERS, psiholog

„Meseria de părinte este una dintre cele mai exigente meserii, mai ales dacă avem un copil care suferă de anxietate. Nu există copil perfect și nici părinte perfect, și este foarte bine că lucrurile stau așa. Prin urmare, fii indulgent cu propriul copil și cu tine însuți și, astfel, vei trece mai ușor peste micile obstacole de zi cu zi. Un copil care se teme are nevoie, înainte de toate și mai presus de orice, de un adult

care să-1 înțeleagă, să-i fie alături și să creadă în el.”

GENEVIÈVE PELLETIER

GENEVIÈVE PELLETIER

FRICA SI ANXIETATEA COPILULUI

SOLUȚII PRACTICE PENTRU A-L AJUTA SĂ LE DEPĂȘEASCĂ

Imprint coordonat de
ADRIANA MITU

PSIHOLOG, PSIHOTERAPEUT GENEVIÈVE PELLETIER

FRICA SI ANXIETATEA COPILULUI

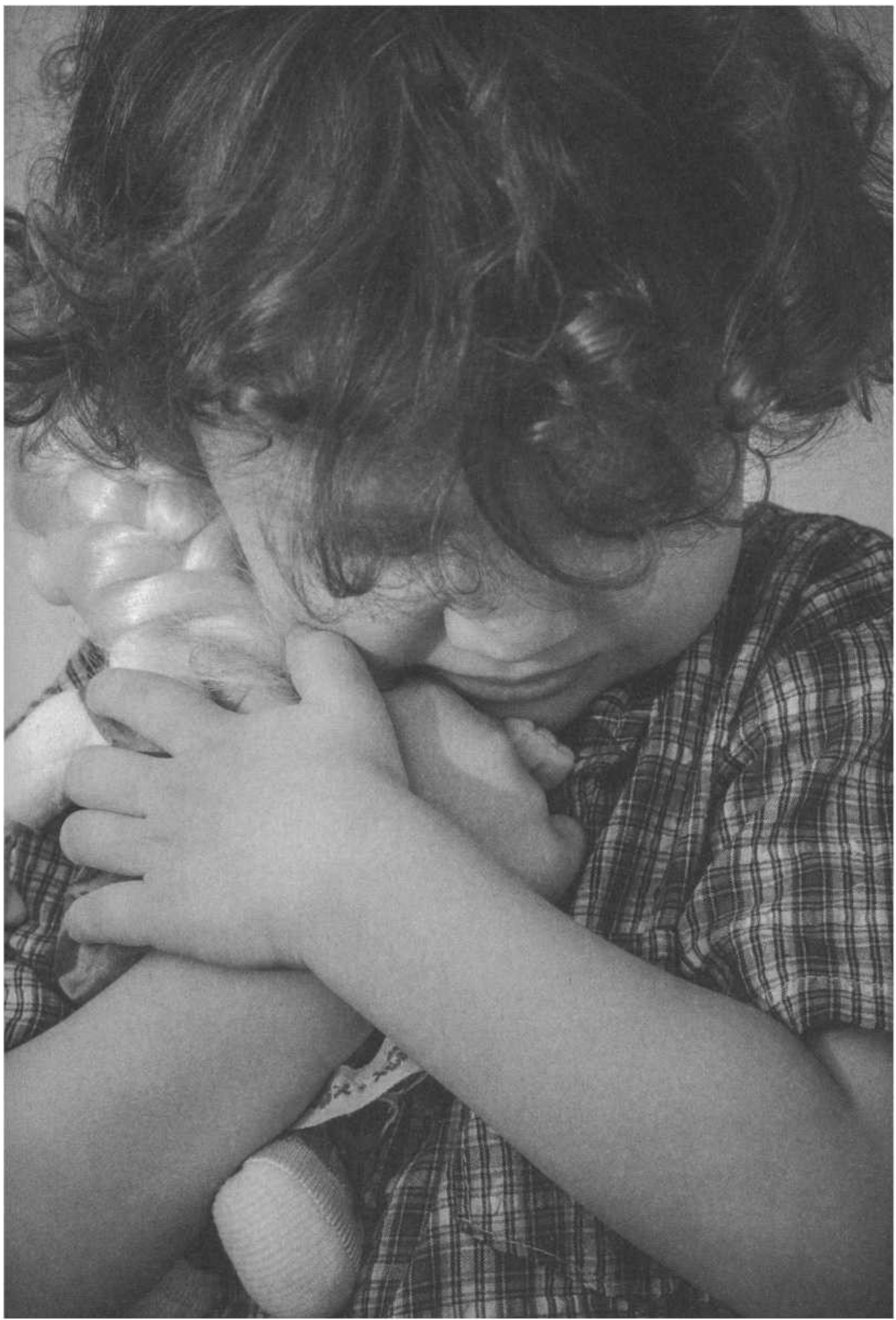
SOLUȚII PRACTICE PENTRU A-L AJUTA SĂ LE DEPĂȘEASCĂ

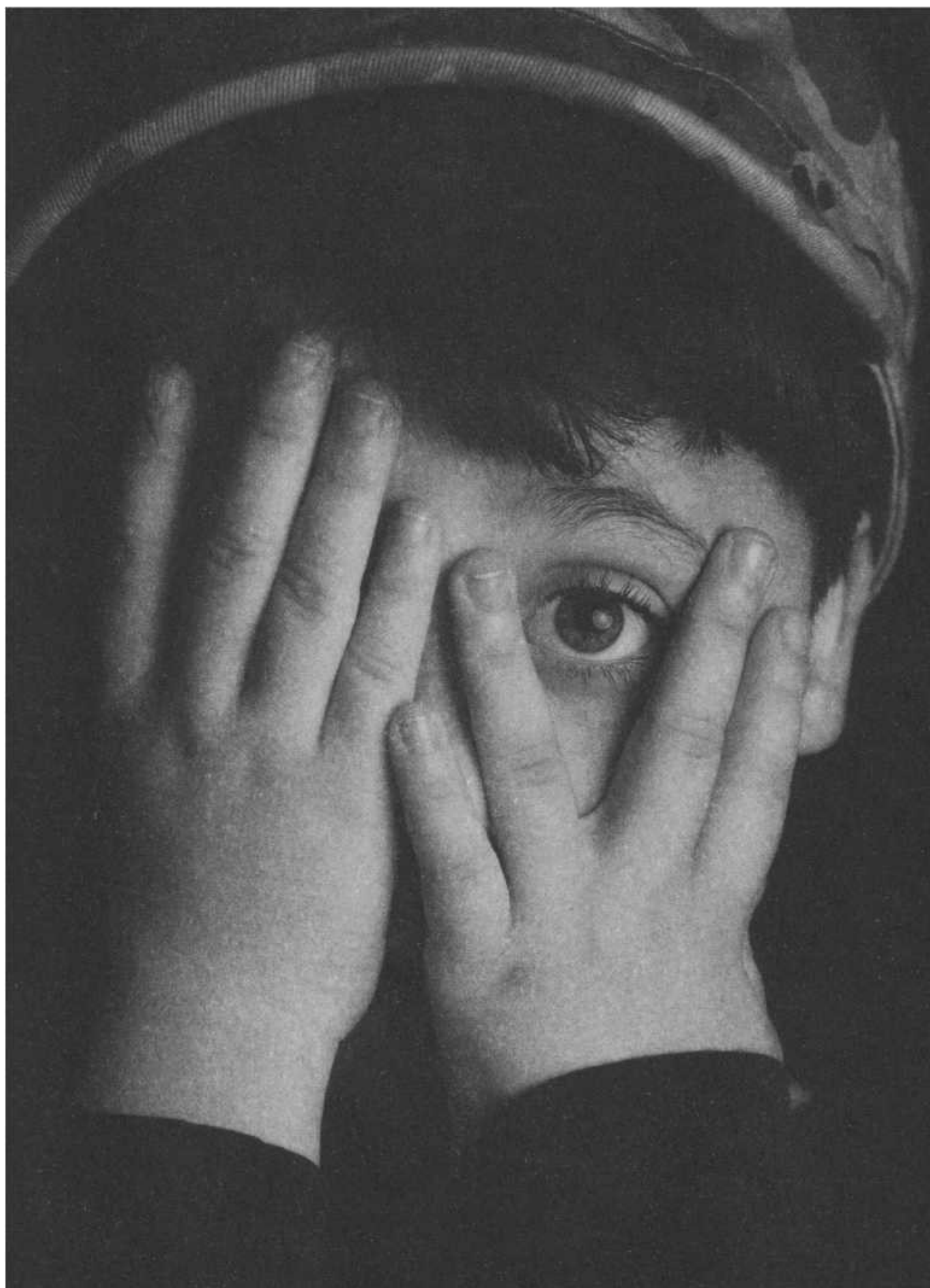
Traducere din limba franceză de
IOANA MARIA STĂNCESCU
Prefață de OTILIA MANTELE RS



Redactare: Anca Cristina Ilie, Diana Pîțîligă, Ioana Andreea Tudose
Tehnoredactare: Dan Crăciun
Design copertă: Dan Mihalache
Ilustrația copertei: Shutterstock
LES PEURS ET L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT
Geneviève Pelletier

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României PELLETIER, GENEVIÈVE
Frica și anxietatea copilului : soluții practice pentru a-1 ajuta să le depășească / Geneviève Pelletier ; trad, din 1b. franceză de Ioana Maria Stăncescu ; pref, de Otilia Mantelers. - București : Corint pentru părinți, 2022
ISBN 978-606-088-088-2
I. Stăncescu, Ioana Maria (trad.)
II. Mantelers, Otilia (pref.)
159.9





Frica și anxietatea copilului 1

Prefață

1

Frica, una dintre cele șase emoții de bază pe care le dobândim încă de la naștere, continuă să ne destabilizeze și pe noi, adulții, pentru că, pe de o parte, nu îi înțelegem rostul în funcționarea noastră, iar pe de altă parte, ne este teamă să o trăim.

Deși, în mod tradițional, frica este considerată o emoție negativă, în realitate ea servește un rol important pentru ființa umană - acela de a ne ține în siguranță. Această emoție ne mobilizează să facem față unor pericole reale și potențiale, încă din timpuri preistorice, pe vremea când oamenii trăiau în peșteri, frica ne-a ajutat să ne ferim de fenomene distrugătoare ale naturii, de animale sălbatice și de lupte cu alte triburi. în ziua de azi, oamenii nu mai trec prin atât de multe pericole fizice,

Frica, una dintre cele șase emoții de bază pe care le dobândim încă de la naștere, continuă să ne destabilizeze și pe noi, adultii.

ci mai degrabă emoționale.

Mă bucur foarte tare să am în fața mea, iar acum și în suflet, cartea aceasta de psihologie, scrisă de psihologul Geneviève Pelletier. Este poate una dintre cele mai cuprinzătoare cărți despre cum funcționează frica în psihicul nostru. Deși se adresează părinților, reprezintă un instrument

de cunoaștere atât pentru publicul larg, deoarece explicațiile sunt concepute pe înțelesul tuturor, cât și pentru specialiștii în sănătate mintală. Este o carte care prezintă suficiente informații din neuroștiință (în special din studiile lui Jaak Panksepp, autorul cărții *The Archeology of the Mind),* din antropologie, neurobiologie și psihologie, astfel încât să producă o reală schimbare în felul nostru de a ne raporta la emoția fricii.

Astfel, autoarea descrie cum funcționează cortexul prefrontal și sistemul limbic, ilustrează felul în care frica activează impulsurile de luptă, fugă sau îngheț ale creierului reptilian și explică minuțios diferența dintre frică și anxietate, precum și felul în care frica de

Cu siguranță, *Frica și anxietatea copilului* este cartea care a adunat

vine fobie. Fiecare capitol este presărat cu exemple concrete din practica clinică a autoarei Geneviève Pelletier, situații în care copii de toate vârstele

întreaga știință legată manifestau fie simptome ușoare de **de modul în care frica** frică, fie tulburări de anxietate mai se-

functionează la nivel psihic și fiziologic.

vere. Personal, m-am regăsit în toate aceste situații, atât ca părinte, cât și ca adult cu frici din propria copilărie (frica de zgomote, de personaje din basme, precum și visele legate de căderea în gol). Autoarea a demonstrat și felul în care tipul de atașament al părintelui față de propriul copil contribuie la creșterea sau la diminuarea fricii acestuia. Cu siguranță, *Frica și*

anxietatea copilului este cartea care a adunat toată știința legată de modul în care frica funcționează la nivel psihic și fiziologic și sunt încântată să o folosesc și eu în cadrul muncii mele.
Profunzimea acestei cărți este redată simplu și o vedem mai ales în explicația fricilor aparent iraționale ale copiilor. Astfel, atunci când pericolul nu este real, părinții pot interpreta fricile copiilor lor drept mofturi. Spre exemplu, frica de baloane, de apă sau de gândaci poate să fie, de fapt, o manifestare a unei frici legate de neîndeplinirea unei nevoi simbiotice din relația cu părinții. Nevoia copilului de a fi aprobat, înțeles, acceptat, nevoia de a fi special, unic pentru părinte, precum și nevoia de apartenență exclusivă nu sunt îndeplinite continuu atunci când există și un frățior sau o surioară. în această situație, dat fiind că nevoia de exclusivitate este greu de exprimat, sistemul nervos generează o frică alimentată tocmai din neîmplinirea acestei nevoi. Citind aceste explicații profunde în cartea *Frica și anxietatea copilului,* părintele înțelege din recomandările autoarei, psiholog, că este nevoie să manifeste afecțiune si iubire într-un mod mai conștient si intentional în reia-ția de atașament cu propriul copil.

Dacă în prima parte a cărții sunt descrise mai toate aspectele legate de frică și anxietate, în partea a doua, Geneviève Pelletier propune o sumedenie de idei și soluții pentru părinți, extrem de eficiente. De ce eficiente? Pentru că ele pornesc de la ideea că părintele este primul care trebuie să aibă grijă de viața sa emoțională, așa încât să privească fricile copilului nu prin lentila propriilor traume, ci cu luciditate și claritate. Recomandările psiholoagei canadiene pornesc de la primirea și acceptarea cu blândețe a fricilor, la liniștirea acestora cu afecțiune, cu mângâiere și vorbe tandre. Astfel, explicațiile și sfaturile date părinților țin cont de faptul că limbajul nonverbal este cel mai eficient calmant al fricii și că explicațiile care infirmă experiența corporală și emoțională a fricii resimțite de copil nu fac decât să crească senzația de nesiguranță și de lipsă de protecție. Jocul, modalitatea mea preferată de vindecare a fricilor,este și unul dintre instrumentele folosite de autoare. Astfel, găsiți exemple despre cum să abordați fricile de gândaci, de clovni și de monștri cu ajutorul jocurilor terapeutice simple.
Poate că mesajul care transpare cel mai mult din *Frica și anxietatea copilului* este acela că aveți un copil bun și minunat și că orice frică a lui merită să primească atenția voastră, să fie auzită și liniștită de vorbe pline de tandrețe și înțelepciune. Tandrețea o dobândim din grija pe care e nevoie să o dezvoltăm față de noi înșine, trăind o viață cu cât mai multă conștiență, iar înțelepciunea o găsim și o integrăm din cărți bune, precum aceasta, pe care eu cu siguranță o

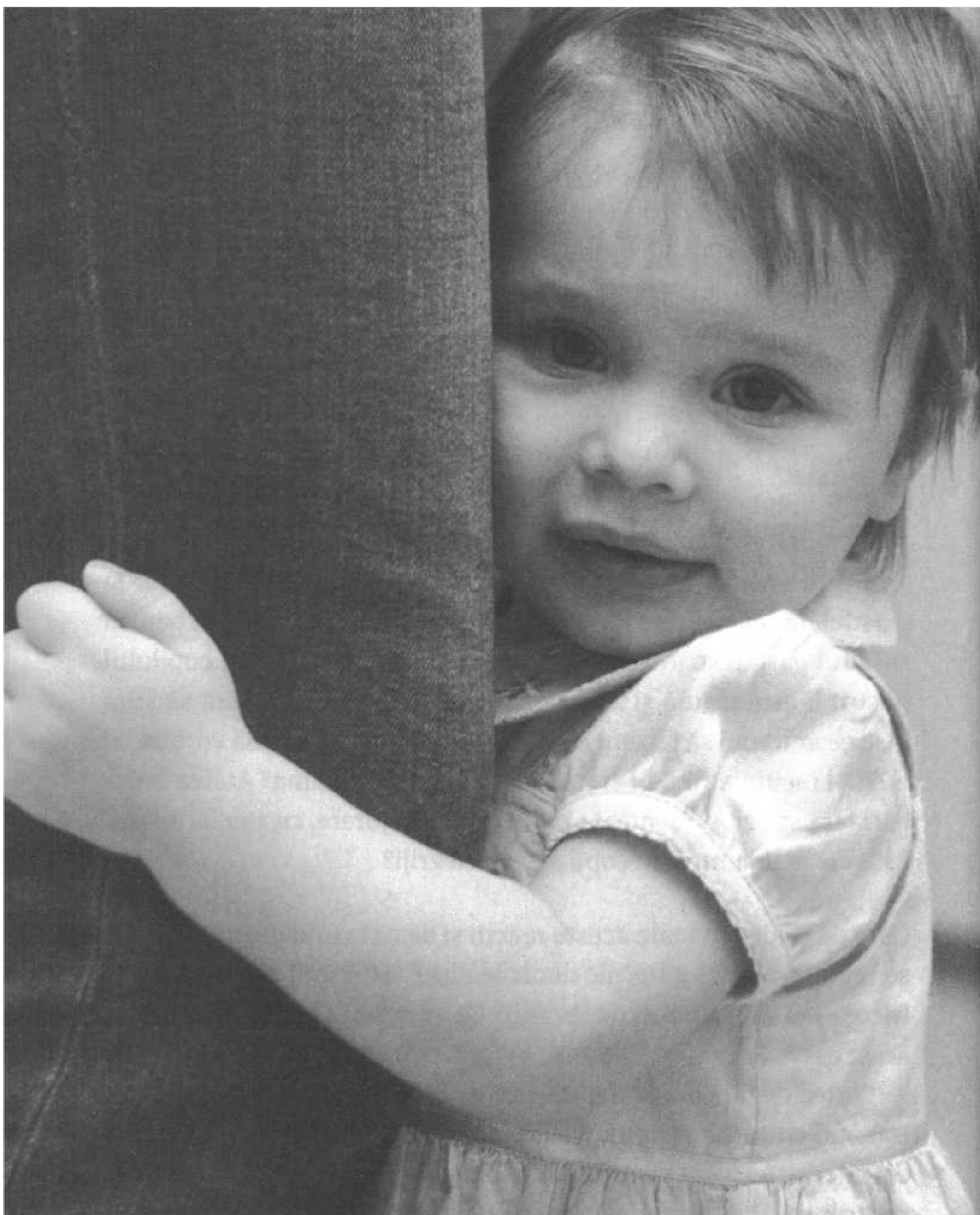
voi păstra în biblioteca mea de suflet!

Otilia Mantelers, Psiholog

Introducere

Te apucă strâns cu degețelele de pantaloni, ochișorii i se măresc, buza începe să-i tremure și, la final, dă drumul plânsului de disperare! Orice părinte a fost deja martor la o astfel de reacție pe cât de normală, pe atât de dureroasă pentru sufletul părintesc. Ne activăm instataneu ori de câte ori copilului nostru îi este teamă și am vrea să-l liniștim imediat, fără să știm însă ce ar trebui să facem. Să-l calmăm? Să-l ocrotim? Să vorbim cu el? Să-l încurajăm? Să-l ajutăm să-și înfrunte spaima? Atâtea între-bări fără sfârșit și tot atâtea motive de îngrijorare, cu sau fără sens. Este normal pentru un copil să-și facă griji?
Oare de unde vin toate aceste reacții și de ce la unii dintre copii ele se manifestă mai puternic decât la alții? Oare unii copii sunt mai fricoși sau mai anxioși decât alții? Ce ar trebui să facă părintele în acest caz?

Cartea de față dorește să răspundă la toate aceste întrebări, propunând cititorului exerciții simple, pe care să le facă împreună cu cel mic, astfel încât să-l ajute să-și depășească frica și anxietatea, și contribuind astfel la bunăstarea lui psihică.



CAPITOLUL I

FRICA ȘI ANXIETATEA COPILULUI 1

Să înțelegem frica si anxietatea

„Toți oamenii simtfrică. Este o emoțieJirească și nu are nicio legătură cu definiția curajului.” Jean-Paul Sartre

Ce este frica?

Frica este una dintre emoțiile primare esențiale pentru supraviețuirea indivizilor și a speciei. Ea are rolul de a ne proteja de pericole, pregătindu-ne corpul să reacționeze prin fugă sau prin atac (12)[1]. Frica este necesară pentru că ne face să reacționăm atunci când observăm un pericol, în loc să rămânem pasivi. în lipsa fricii, am putea să ne întrebăm, pe bună dreptate, dacă
oamenii ar fi supraviețuit pe Pământ. Frica este universală, așadar comună tuturor raselor și speciilor animale, fie ele mamifere sau nu (45). Adevărul este că felul în care noi, oamenii, reacționăm când ne este teamă seamănă foarte mult cu felul în care reacționează un șobolan, un câine sau o maimuță.

Frica se formează în acea zonă a creierului numită **creierul limbic,** sediul tuturor emoțiilor. Potrivit specialiștilor în neuroștiințe, reacția de frică implică în principal patru structuri cerebrale, și anume **amigdala, talamusul, substanța cenușie periapeductală (PAG)** și

1 Cifrele dintre paranteze reprezintă referințele de la finalul lucrării (n. red.).

cortexul (vezi figurile 1 și 2, pagina 21). Pentru a înțelege mai bine ce se petrece în creierul unui copil atunci când îi este frică, să luăm un exemplu:

Iulian, 2 ani, se joacă în parc. Este preocupat să-și umple găletușa cu nisip, ajutându-se de o lopățică. Deodată, vede apropiindu-se un străin care plimbă în lesă un câine mare. Câinele începe să latre tare, foarte aproape de copil, care, absorbit de jocul său, nu l-a observat mai devreme. Simțurile lui Iulian captează stimulii emanați de câine.

• Vederea: botul câinelui cu dinții ascuțiți, privirea fioroasă etc.

• Auzul: sunetul lătratului

Aceste informații senzoriale ajung la talamus care, la rândul lui, le transmite mai departe, direct la amigdală. Aceasta dă alarma și pregătește corpul să reacționeze, transmițând informația către PAG care, la rândul ei, induce răspunsul automat de fugă sau de atac. Iulian simte impulsul să-și lase lopățică și găletușa și să o ia la fugă spre mama.

Acest circuit neuronal este cunoscut sub numele de **calea rapidă** sau de **circuitul scurt,** deoarece permite o reacție promptă, înainte chiar de a avea timpul necesar pentru a înțelege și a analiza ce se petrece. Probabil că ai avut deja ocazia să experimentezi acest fenomen atunci când ceva te-a făcut să tresari. Ai reacționat într-o fracțiune de secundă, înainte de a fi putut identifica stimulul care te-a luat prin surprindere.

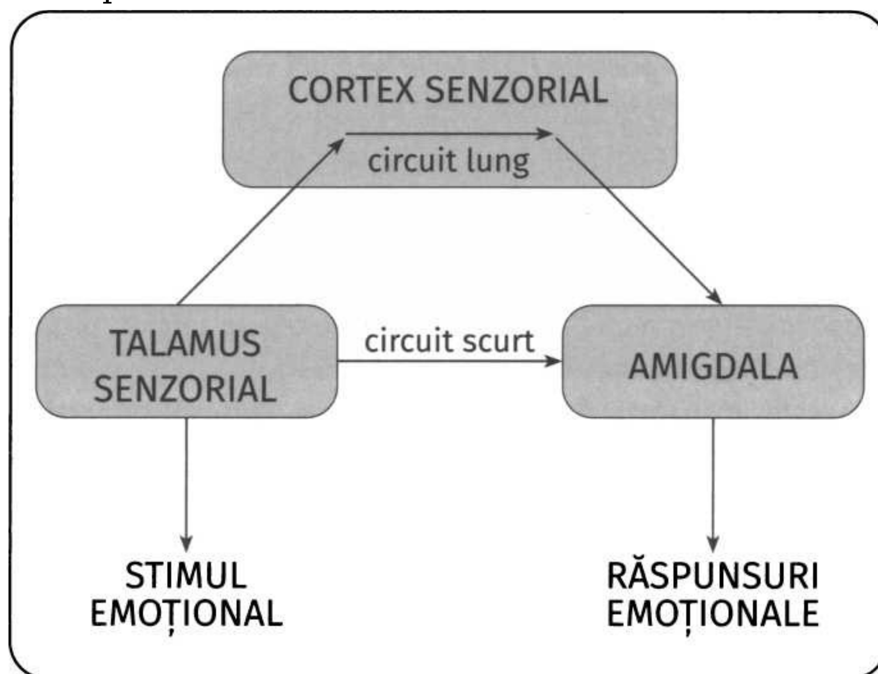
A urmat apoi activarea în creier a **circuitului lung,** ceea ce ți-a permis să analizezi sursa fricii și să îți dai

seama (la modul inconștient) că nu există un pericol real. Reacția de teamă a fost, așadar, inhibată și nu ai fost nevoit să o iei la fugă.

Când vorbim de **calea lungă** sau de **circuitul lung,** informația senzorială ajunge la talamus care, la rândul lui, o transmite mai departe la **hipocamp** (fără nicio legătură cu animalul marin). Hipocampul este o regiune a creierului care joacă un rol important în procesul de memorie. Creierul lui Iulian compară ceea ce aude și vede cu ceea ce-și aduce aminte din experiențele deja trăite. A mai văzut vreodată un astfel de animal? A avut deja experiențe plăcute cu câini sau, dimpotrivă, a fost mușcat de un câine vreodată? Hipocampul va transmite toate aceste informații mai departe la **cortex,** care este regiunea evoluată din creier, cea care gândește, analizează și ia decizii conștiente. Cortexul cerebral al lui Iulian analizează informațiile, evaluează situația în funcție de informațiile transmise de hipocamp și transmite analiza mai departe amigdalei care, după caz, va menține reacția de frică sau o va inhiba. Dacă Iulian este familiarizat cu câinii, dacă are unul acasă cu care se joacă, sunt șanse să decidă creierul lui că situația nu este periculoasă și că animalul nu-i vrea răul. Așadar, reacția de teamă ar putea fi inhibată, copilul ar putea să se calmeze repede și să se întoarcă la joacă. Dacă însă creierul lui nu e capabil să identifice câinele ca fiind blând sau, și mai rău, dacă Iulian a fost mușcat de
vreun câine, el o va lua la fugă de frică, va începe să plângă și va căuta protecția mamei.

Cortexul are puterea de a confirma sau inhiba existența pericolului și reacția de frică. Totuși, pentru

ca informațiile neuronale să ajungă la hipocamp și la cortex, este nevoie de mai mult timp (câteva miimi de secundă în plus). Acest interval de timp este cel care poate face diferența atunci când viața ne este pusă în primejdie. Iată de ce creierul este construit în așa fel încât să avem un circuit scurt care să permită o analiză rapidă și aproximativă, capabilă să declanșeze o reacție de supraviețuire. De aceea ajungem uneori să reacționăm înainte să înțelegem cu adevărat ce se întâmplă.



Secreția de adrenalină provoacă o serie de transformări în corp (38). într-adevăr, corpul este în alertă și se pregătește de o activitate fizică sau intelectuală (să fugă pentru a scăpa și să gândească repede). Iată ce transformări putem observa:

- dilatarea pupilelor;

- dilatarea căilor respiratorii;
- accelerarea ritmului cardiac;
- transpirație;
- diminuarea fluxului de sânge în piele și în extremități (mâini și picioare);
- creșterea fluxului de sânge în mușchii brațelor și ai picioarelor;
- relaxarea vezicii;
- blocarea digestiei.



Se constată o creștere a fluxului sanguin în principalii mușchi de la picioare și din brațe, ceea ce va duce la o mai bună oxigenare a lor, permițându-ne să fugim, să ridicăm greutăți sau să-i ținem piept dușmanului. în schimb, părțile corpului mai puțin

importante pentru supraviețuire, ca de pildă pielea și degetele, vor fi mai puțin irigate, ceea ce explică senzația de mâini reci și umede, în caz de nervozitate. Tot din acest motiv ne putem simți și mâinile grele. Fluxul sanguin va fi diminuat și în organele responsabile cu digestia. Corpul va plasa digestia pe „stand-by”, astfel încât toată energia să fie canalizată în fugă. Apoi, odată ce pericolul este înlăturat, digestia va reveni la normal. Iată de ce câteodată ne confruntăm cu neplăceri de tipul durerilor de burtă, balonărilor, senzației de greață, con- stipației sau diareii. Copiii anxioși se plâng frecvent de dureri de burtă și părinții cred că totul este „în mintea lor”. De fapt, aceste dureri sunt reale și apar pentru că, la acești copii, sistemul nervos simpatic este în permanentă alertă și inhibă digestia.

Copiii anxioși se plâng frecvent de dureri de burtă și părinții cred că totul este „în mintea lor”. De fapt, aceste dureri sunt reale.

Când mușchii brațelor și ai picioarelor se contractă și se pregătesc de acțiune, apare tremuratul. Probabil că ți s-a întâmplat să-ți tremure genunchii sau mâinile înaintea unei prezentări în fața unui grup de oameni. Acest lucru se întâmplă deoarece creierul consideră o astfel de situație ca potențial primejdioasă. Probabil că ai simțit dorința de a o rupe la fugă și ți-ai simțit mușchii gata de acțiune. Pupilele se dilată pentru a crește vederea periferică și atenția se concentrează pe primejdie. Este mult mai greu să determini un copil căruia îi este frică să se „desprindă”, adică să-i distragi atenția prin ceva care să-l facă să nu se mai gândească la respectiva situație. Corpul lui îl avertizează că este în pericol și că

trebuie să-și concentreze toată atenția pe acel lucru.

Potrivit specialistului în neuroștiințe Jaak Panksepp, frica inhibă tot, atunci când se declanșează - fie că este vorba de joc, de explorarea mediului înconjurător sau de interacțiuni sociale (45). Dacă se sperie de câinele acela mare, Iulian se va opri imediat din joacă și nu va mai fi interesat de ceea ce îi trezea în mod normal curiozitatea. Atenția sa va fi orientată exclusiv spre lucrul care îi provoacă spaimă. Chiar dacă, în clipa aceea, un alt copil vine la el și-i propune să se joace împreună, sunt slabe sansele ca el să dea curs invitației, atât timp cât frica este tot acolo. Nimic nu-1 va mai interesa, nici fluturii, nici veve-

Potrivit specialistului în neuroștiințe Jaak Panksepp, frica inhibă tot, atunci când se declanșează - fie că e vorba de joc, de explorarea mediului înconjurător sau de interacțiuni sociale.

rițele, nici alte animale. Toată atenția îi va fi îndreptată către ceea ce l-a speriat. Dacă înțelegi acest mecanism, vei putea să observi mai bine copilul atunci când se sperie. Este normal să lase totul baltă când simte că-i este frică. Lucrurile vor reveni la normal de
îndată ce teama va dispărea. Este inutil să-i ceri copilului să se concentreze pe o activitate, pe o temă sau chiar să interacționeze cu alți copii, atunci când este speriat. Corpul lui nu este capabil să o facă.
Trebuie mai întâi să-l liniștești.

Toate aceste reacții fiziologice sunt inofensive, chiar dacă neplăcute. Odată ce pericolul este îndepărtat, corpul se reechilibrează de la sine. Imediat ce Iulian se ascunde la mama în brațe și dulăul pleacă, ritmul cardiac încetinește și totul

redevine ca înainte să apară câinele.

Bineînțeles, reacția de frică poate fi provocată de o falsă percepție a pericolului. Cu alte cuvinte, o alarmă falsă. în astfel de situații,
cortexul atribuie unui element inofensiv un caracter potențial periculos. Corpul ignoră însă faptul că alarma este falsă și reacția de spaimă este la fel de puternică. Există nenumărate exemple de astfel de alarme false. în practica mea, am avut foarte mulți tineri care au dezvoltat tulburări de anxietate produse de false alarme. Să luăm cazul Simonei:

Simona are 10 ani și a venit la mine pentru că are fobie de libelule. Are niște reacții incontrolabile de panică la vederea unor astfel de vietăți. Se sperie așa de tare de ele, încât îi este greu să iasă afară la joacă. Este într-o permanentă stare de alertă și pândește cea mai mică mișcare ce ar putea fi provocată de o libelulă în zbor.

Cu toate că știe foarte bine că libelulele nu înțeapă, Simona nu suportă să le simtă zburând pe deasupra ei, pe neașteptate. Libelulele au, într-adevăr, obiceiul să-și schimbe direcția de zbor foarte rapid. Așadar, creierul fetiței anticipează senzația că libelulele se vor năpusti asupra ei și, deci, simte un pericol. Cum vede o mișcare în câmpul ei vizual, cum inima i-o ia razna și Simona este gata să fugă.

Acest exemplu ilustrează modul în care creierul poate să declanșeze o reacție de frică nejustificată. Să încercăm să liniștim un copil spunându-i că teama lui e lipsită de noimă nu este suficient pentru a-i domoli frica, chiar dacă în anumite situații poate fi de folos.SCHEMA CREIERULUI

FRICA ȘI ANXIETATEA COPILULUI 9

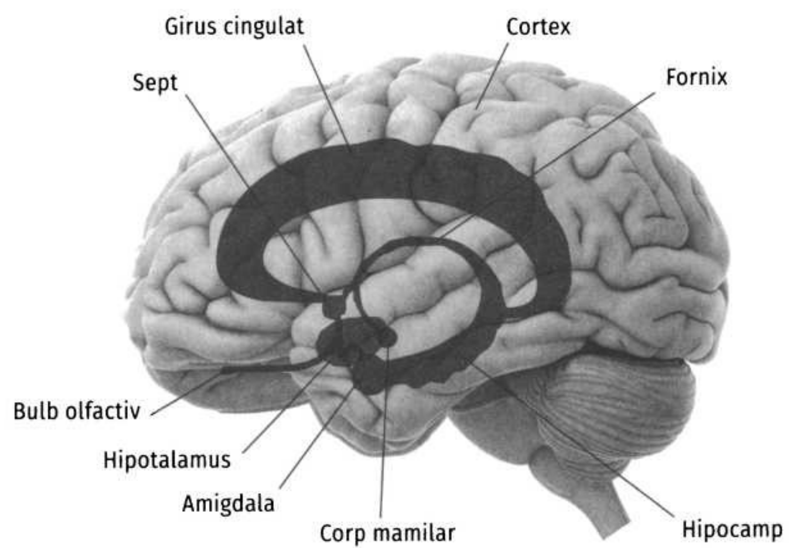

Girus cingulat
Cortex
Sept
Fornix
Bulb olfactiv
Hipotalamus
Amigdala
Corp mamilar
Hipocamp

Figura 1

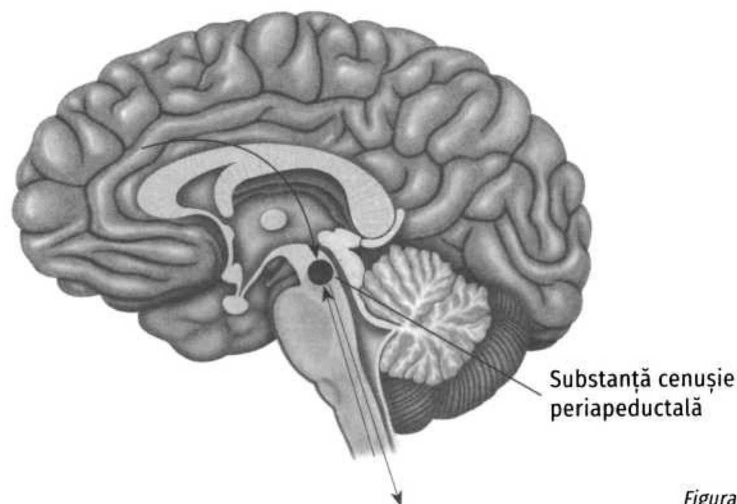


Figura 2

în concluzie:

Frica este o emoție universală, indiferent de specie.

Ea ne ajută să reacționăm rapid și să rămânem în alertă în fața unui pericol.

Este vorba despre o emoție importantă pentru supraviețuirea speciei și a individului.

Care sunt cele mai frecvente frici ale copiilor?

După cum spunea Jaak Panksepp, frica este o emoție fără obiect, într-un prim stadiu, ceea ce înseamnă că ea nu este provocată de ceva anume. Stimulii care suscită teamă variază de la o specie la alta, în funcție de amenințările care ar putea pune în pericol supraviețuirea respectivei specii. Șobolanii se tem în mod natural de mirosul prădătorilor, în special de cel al pisicilor sau de spațiile deschise, unde riscă să fie prinși ușor.

în cazul oamenilor, **durerea, zgomotele puternice** și **senzația de cădere în gol** reprezintă singurii stimuli care le provoacă teamă de o manieră înnăscută și universală. încă de la naștere, bebelușii se sperie de zgomotele puternice și bruște, de durere sau de senzația de cădere în gol. Și asta pentru că toți acești stimuli pot să pună în pericol supraviețuirea. Dacă ai un copil care se teme de vaccinuri, de înțepături de insecte sau de o vizită la stomatolog, acest lucru este cel mai probabil cauzat de faptul că toate cele trei situații sunt asociate ideii de durere, iar frica de durere este universală. Așadar, avem de-a face cu temeri absolut normale.

Celelalte frici se nasc pe măsură ce copilul le experimentează. Ele sunt frici dobândite prin propria experiență, **fie prin participarea la reacția generată de teamă a unei alte persoane, fie prin condiționare.** Dacă, să zicem, îți stăpânești cu greu reacția cauzată de frică în fața unui păianjen sau a unei albine, este foarte posibil să-i transmiți și copilului această frică și, la rândul lui, copilul să dezvolte o fobie bazată pe reacția ta.

în cazul unei **frici condiționate,** avem de-a face cu un mecanism ceva mai complicat. Pentru a înțelege mai bine cum funcționează, propun două exemple:

Darius, în vârstă de 3 ani, este în mașină cu părinții lui. Aceștia nu au observat că o viespe a intrat în mașină. Dintr-odată, viespea îl înțeapă pe băiețel, care începe să urle. Părinții îl calmează și îl duc acasă, pentru a-i pune comprese cu apă rece. Durerea dispare, dar a doua zi, Darius refuză să se urce în mașină ca să meargă la grădiniță. începe să țipe, o ia

la fugă și se agață de părinți. Aceștia, uimiți și neputincioși în fața reacției copilului, încearcă să-l liniștească, dar nimic nu pare să funcționeze. Ce se întâmplă este că în creierul lui Darius, mai precis în hipocamp, mașina este asociată cu durerea produsă de înțepătura viespii. Durerea provoacă frică la modul general. Ca să se protejeze, creierul este programat să țină minte toți stimulii asociați durerii. Acest fenomen se petrece în creierul limbic[1], în afara creierului responsabil cu gândirea și analiza, adică în afara cortexului. Darius se teme acum de mașină și toate încercările părinților de a-l liniști eșuează, pentru că, în cazul lui, creierul emoțional a preluat comanda și el nu ascultă de logică.

1 Creierul limbic este creierul emoțiilor.

Eduard avea 8 ani când, împreună cu mama sa, a fost victima unui accident de mașină. Era iarnă și era polei pe șosea. Mama sa a pierdut controlul volanului într-o curbă și a ajuns pe contrasens. Un camion care venea din direcția opusă a lovit mașina. Din fericire, nu au suferit decât răni ușoare, dar, cu toate acestea, au fost transportați la spital cu ambulanța. De la acel incident, Eduard este cuprins de panică de fiecare dată când mama lui se îndreaptă spre autostradă. începe să tremure, să plângă și-i cere mamei să tragă pe dreapta și să oprească mașina. în creierul lui Eduard, autostrada este asociată cu ideea de primejdie. Chiar și în plină vară, pe un carosabil uscat, copilul este cuprins de o panică pe care nu o poate controla.

Copilul tău poate ajunge să se teamă de anumite animale, insecte, obiecte sau chiar de anumite tipuri

de persoane în urma unor experiențe dureroase sau neplăcute. în capitolul 2, vom vedea mai în detaliu sistemele din creier implicate în răspunsul nostru la frică sau anxietate. Ce trebuie spus este că nu întotdeauna putem să ajungem la sursa fricii și să înțelegem de unde vine. Unele frici apar spontan, fără să le știm cauza, iar altele fac parte din procesul normal de dezvoltare a unui copil[2].

Tabelul ce urmează prezintă cele mai frecvente temeri ale copiilor, în funcție de vârstă.

Vârstă	**Temeri frecvente**
8 luni	Frica de străini, frica de a fi lăsat singur
1 an	Frica de zgomot (aspirator și alte electrocasnice)
18 luni	Frica de întuneric
2-4 ani	Frica de personaje imaginare: vrăjitoare, fantome, monștri, clovni, Mos Crăciun, mascote etc. Frica de animale: lupi, urși, rechini etc.
5-12 ani	Frica de anumite situații: de a fi răpit, de dentist, de accidente, de hoți Frica de imagini de actualitate (violență, catastrofe etc.) Diferite spaime sociale: de a fi respins, judecat etc.[3]

2 Pentru mai multe informații despre diferitele stadii de dezvoltare ale copilului, consultați site-ul www.naitreetgrandir.com.

3 *Naître et grandir* („A se naște și a crește"), iulie 2015, https://naitreetgrandir.com/fr/etape/l_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc= bg-naitre-grandir-peur-comment-intervenir.

Pe măsură ce creste, bebelușul devine din ce în ce mai conștient de mediul înconjurător și învață să recunoască persoanele care au grijă de el, în special părinții. Dezvoltă un atașament profund față de aceștia, pentru că simte că starea lui de bine depinde de ei. De unde și spaima de străini și de abandon, care apare în jurul vârstei de 6-8 luni. Bebelușul are o reacție de panică (plânge) atunci când își vede părinții îndepărtându-se de pătuțul său ori atunci când îl lasă în grija unui alt adult. Această reacție este perfect normală și arată atașamentul copilului față de părinți. în decursul următoarelor luni, el va înțelege că aceștia se vor întoarce și, astfel, frica lui se va domoli spre vârsta de un an. Mulți copii abandonați sau care au trăit în primii ani de viață numeroase perioade de ruptură în relațiile de atașament[4] (de exemplu, schimbări ale centrelor de plasament) și mulți dintre cei care suferă de anxietate socială intensă pot rămâne cu o teamă persistentă de abandon sau de oameni străini.

Către vârsta de un an, copilul dobândește suficientă experiență
de viață în lumea înconjurătoare, astfel încât să poată distinge

în jurul vârstei de un an, copilul distinge obiectele si sunetele cunoscute de cele neobișnuite.

obiectele și sunetele cunoscute de cele neobișnuite. Astfel, el poate să se teamă de zgomote necunoscute sau neobișnuite ca, de pildă, de zgomotul aspiratorului sau al robotului de bucătărie.

4 Atașamentul este legătura afectivă privilegiată care se construiește între părinte și copil.

Micuțul Ivan, în vârstă de 11 luni, sărbătorește primul său Crăciun. Stă așezat lângă brad, înconjurat de noile sale jucării și de diverse ambalaje de la cadouri. Se joacă frumos, până când unul dintre verișorii lui pornește o mașinuță teleghidată pe care a primit-o cadou. Mașinuța se mișcă în toate părțile și face un zgomot strident. Dintr-odată, Ivan începe să plângă și pornește de-a bușilea către mama, cât poate el de repede. Mama nu este surprinsă de reacția lui Ivan. „în perioada asta, spune ea, îi e frică de toate obiectele care se mișcă singure și care fac zgomot”. Odată ajuns în brațele mamei, Ivan se liniștește și începe să observe mașinuța de la distanță. Văzându-i pe ceilalți copii că se distrează cu mașinuța și văzând că adulții din jur nu se tem de acest obiect, va învăța și el să se stăpânească. Și poate că anul viitor îi va cere și el lui Moș Crăciun o mașinuță teleghidată!

De la 2 la 4 ani, mintea copiilor este populată de personaje imaginare, care le pot provoca teamă.

între 2 și 4 ani, imaginarul prinde viață în mintea copilului. Micuțul începe să se joace de-a diverse lucruri și îi place să audă povești cu personaje fictive. Lipsa lui de maturitate cognitivă va face să-i fie greu să distingă realitatea pe care o vede la televizor de cea din basme. Așadar, este normal să-i fie teamă de lupi, de vrăjitoare, de clovni sau să refuze să se așeze în poală la Moș Crăciun. Nume
roase frici pot să apară la această vârstă. în majoritatea cazurilor, ele vor dispărea la fel de repede cum au apărut, pe măsură ce copilul se va maturiza. Prin urmare, nu trebuie să te îngrijorezi din cale-afară.

Tot la această vârstă încep să apară coșmarurile. Copilul se trezește plângând și povestește cum un lup voia să-l mănânce sau cum un dinozaur fugea după el. în cele mai multe situații, coșmarurile vor dispărea și ele de la sine, pe măsură ce copilul își va depăși spaimele. Poți să-l ajuți în acest sens, liniștindu-1. Odată cu vârsta de 5 ani, dezvoltarea cognitivă a copilului va atinge
un nou stadiu, ceea ce-i va permite să devină mai capabil de a de
osebi realitatea de ficțiune. Știe din ce în ce mai bine să țină cont de constrângerile realității. Va deveni încă și mai conștient de anumite pericole, mai ales că școala și grădinița vehiculează diferite mesaje de prevenție referitoare la igiena mâinilor, alimentație, pedofilie, intimidare etc. Chiar dacă aceste me-

De la 5 ani, dezvoltarea cognitivă a copilului atinge un nou stadiu, copilul putând să deosebească realitatea de ficțiune.

saje au scopul de a-i ajuta pe copii să facă față tuturor acestor situații, ele au, din păcate, și efectul contrar de a provoca teamă.

La această vârstă, copiii își fac fel de fel de scenarii în minte și-și imaginează ce ar fi dacă... Ceea ce poate să le provoace adesea teama de a fi răpiți, de a se îmbolnăvi sau de a suferi un accident. Relațiile cu semenii vor lua și mai mare amploare în viața copilului, care va ajunge să cunoască și primele spaime la nivel social: spaima de a fi respins, de a fi diferit, judecat etc. **Aceste spaime sunt normale și nu există motive de îngrijorare, atât timp cât ele nu interferează cu buna funcționare a copilului în viața de zi cu zi.**

O colegă mi-a cerut sfatul. Niște părinți au venit la

ea în legătură cu fetița lor de 5 ani. Aceasta ar avea, zic părinții, o fobie de animatori-mascote[5]. De fiecare dată când vede unul, i se face frică și se ascunde în spatele părinților. Mai mult, fetița este cuprinsă de panică de îndată ce părinții invocă până și simpla posibilitate de a vedea un astfel de animator. în ultimul timp, fetița a refuzat chiar să meargă la ziua unor prieteni unde urma să vină și un animator-mascotă. Părinții consideră că cea mică ar avea nevoie de un psiholog. îi explic colegei mele că spaima de mascote e normală la această vârstă și că, în ciuda reacțiilor puternice ale fetiței, nu există motive de panică, pentru că, în majoritatea cazurilor, frica dispare de la sine fără nicio intervenție. Așadar, o sfătuiesc să-i liniștească pe părinți, să-i învețe cum să-și susțină fetița și să caute un ajutor de specialitate dacă frica persistă la fel de puternic și când copilul va avea 7 ani.

în concluzie...

Anumite frici fac parte din dezvoltarea normală a copilului.

Cel mai adesea, ele dispar de la sine.

Frica de durere, de zgomote puternice și de cădere în gol sunt frici înnăscute ale omului.

Alte frici apar în funcție de stadiile de dezvoltare cognitivă și afectivă a copilului.

Anumite frici se dezvoltă prin condiționare sau imitare.

5 Autoarea se referă aici la acei animatori care vin să amuze copiii la aniversări și care se costumează, de obicei, în personaje de basm sau de desene animate (n. trad.).

Frică, anxietate sau fobie?

Prin ce se deosebesc aceste trei concepte? Un copil care se teme este un copil anxios? Cum putem distinge o frică normală de o fobie? Chiar dacă definițiile acestor concepte pot varia de la un autor la altul, este posibil să trasăm niște linii generale.

Frică sau anxietate?

Frica este o reacție instinctivă și perfect normală a organismului în fața unei amenințări. Ea se traduce printr-o serie de modificări psihologice pe care le-am descris mai devreme, ca de pildă reacția de fugă sau de atac. Trebuie să rețineți că **frica este declanșată de un pericol real sau perceput în imediata apropiere.**

De exemplu: *O alarmă de incendiu se declanșează în miez de noapte. Tresari și pulsul ți se accelerează. Sari din pat, simțurile sunt în stare de alertă. Iei copilul și ieși din casă, în fugă.*

Anxietatea, însă, se definește în raport cu un pericol anticipat. Se traduce prin simptome psihologice asemănătoare sau identice cu cele de frică, doar că apare atunci când anticipăm un eveniment care s-ar putea petrece. Nu este, așadar, o reacție orientată către prezent, ci către viitor.

De exemplu: *Ești în pat de 20 de minute, dar nu reușești să adormi pentru că mintea ta își face griji. Te gândești la ce s-ar putea întâmpla dacă ar izbucni un foc peste noapte. Oare ai pus baterie nouă la detectorul de fum? Dar dacă detectorul nu o să funcționeze? Sau dacă nu te trezești la timp? Sau dacă...? îți faci fel defel de scenarii catastrofice și te frământi.*

Potrivit *Manualului de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale* (DSM 5)', vorbim de tulburări de anxietate atunci când frica și anxietatea devin excesive, când persistă mai mult decât este prevăzut în funcție de vârstă, perturbând comportamentul copilului (2). Perturbările de comportament sunt evitarea persistentă, agitația sau vigilența excesivă.

Distingem șapte tulburări anxioase în cazul copiilor. Majoritatea apar în copilărie și, dacă nu sunt tratate, vor persista și la maturitate. Iată de ce este important să le depistăm cât mai devreme posibil, ca să nu ajungă să se consolideze.

Tabelul următor prezintă diversele tulburări de anxietate, așa cum apar în DSM 5, precum și date despre gradul de incidență.

Avertisment

Tabelul următor prezintă versiunea pe scurt a criteriilor diagnosticate în cazul tulburărilor de tip anxios. Datele sunt cu caracter orientativ. Pentru un plus de claritate, criteriile care permit evaluarea intensității simptomelor și gradul de alterare a funcționalității individului au fost excluse. **Numai medicul psihiatru sau psihologul este îndreptățit să pună diagnosticul de tulburare anxioasă.**

1 *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* este un manual realizat de American Psychiatric Association și a fost publicat în limba română la Editura Callisto, în 2016 (n. red.).

TULBURĂRILE DE ANXIETATE ALE COPILULUI

Tulburări de anxietate	**Descriere**	**Simptome**	**Incidență (în Statele Ùnite)**

Tulburare anxioasă de separare	Frică sau anxietate excesivă și neadecvată stadiului de dezvoltare a copilului în ceea ce privește separarea de persoanele de care acesta se simte legat	• Sentiment excesiv și recurent de disperare care survine fie în situațiile de separare de casă, fie de separare de figurile de atașament, sau în cazul anticipării unei separări. • Grijă excesivă în legătură cu nenorocirile care ar putea să li se întâmple figurilor de atașament și care ar putea duce la separarea copilului de ele. • Reticență sau refuz persistent de a se îndepărta de casă, de a rămâne singur sau de a dormi în afara casei, departe de figurile de atașament. • Coșmaruri repetate referitoare la 0 posibilă separare de figurile de atașament. • Dureri somatice (de burtă sau de cap) în momentele de separare.	Afectează 4% dintre copii.
Mutism selectiv	Incapacitatea repetată a copilului de a vorbi în situații sociale în care ar trebui să 0 facă, deși, în alte situații, este capabil să vorbească	• Interferează cu succesul școlar și cu modul de a comunica social.	Foarte rar. Afectează între 0,03% și 1% dintre copii.
Fobie specifică	Frică sau anxietate intensă în raport cu un anumit obiect sau situație	• Obiectul respectiv provoacă aproape întotdeauna o frică sau o anxietate imediată. • Obiectul este evitat în mod activ. • Frica este disproporționată în raport cu	Afectează aproximativ 5% dintre copii. Incidența tinde să crească la 16% între 13-17 ani.

		pericolul real reprezentat de obiect.	
Tulburare anxioasă socială (fobie socială)	Frică sau an- xietate per- sistentă provocată de una sau de mai multe situații sociale în timpul cărora copilul este expus privirilor altor persoane	• Frica de a acționa de o manieră stânjenitoare sau umilitoare • Plânsete, accese de furie, reacție de încremenire, de retragere, de muțenie sau de a căuta să se agațe de un adult în diverse situații sociale • Evitarea unor situații sociale	Afectează apro- ximativ 7% din- tre oameni, indiferent de vârstă. Tulburarea apare de obicei la începutul adolescenței, la tinerii care au manifestat inhibiție socială sau timiditate în copilărie.
Agorafobie	Frică sau an- xietate în cel puțin două dintre situațiile următoare: - utilizarea mij- loacelor de transport în comun - spații deschise (stații, piețe, poduri) - cozi sau mul- țime - a fi singur în afara casei	• Evitarea unor astfel de situații • Frica de a nu putea scăpa dintr-o astfel de situație sau frica de a nu găsi ajutor în caz de simptome incapaci- tante sau jenante	Rar în copilărie. Afectează cam 1,7% dintre adolescenți și adulți. în 30 până la 50% dintre cazuri, persoanele su- feră și de atacuri de panică.

Tulburare de panică	Atacuri de panică repetate și neașteptate	- Puseuri bruște de frică puternică în timpul cărora apar următoarele simptome: - palpitații - transpirație - tremur sau contracții musculare - sentimentul de lipsă de aer sau de sufocare - senzația de strangulare - durere toracică - senzația de amețeală, de instabilitate, de minte golită sau de leșin - frisoane sau bufeuri - senzația de imobilitate sau de înțepătură - sentimentul de ireal sau de detașare de sine - frica de a-și pierde stăpânirea de sine - frica de moarte - frica persistentă de a nu mai suferi și alte atacuri de panică - evitarea activităților sau a situațiilor care ar putea declanșa alte atacuri de panică	Foarte rar înainte de vârsta de 14 ani. Incidența în rândul copiilor este de 0,4%. Tulburarea afectează între 2 și 3% dintre adolescenți.
Tulburare anxioasă generalizată	Anxietate și grijă excesivă în legătură cu diferite evenimente sau împrejurări (eșec școlar, boli, moarte, accidente, catastrofe naturale etc.)	• îngrijorare incontrolabilă și de nestăpânit • Agitație • Consum nervos • Dificultăți de concentrare și goluri de memorie • Irascibilitate • Tensiuni musculare	Afectează 0,9% dintre adolescenți, dar tulburarea poate să apară încă din copilărie.

		• Perturbări ale somnului	

Aș vrea să atrag atenția asupra unui fenomen din ce în ce mai răspândit în epoca internetului: **autodiagnosticarea.** întâlnesc adesea părinți care au căutat pe internet pentru a diagnostica o problemă în cazul propriilor copii și care îmi spun de la bun început: „suferă de anxietate socială” sau de nu știu ce fobie. Oricare dintre noi poate să facă un test fulger online și să pretindă apoi că a fost diagnosticat cu o tulburare anxioasă. Din păcate, aceste teste nu au nicio valoare științifică. Putem accesa foarte ușor site-uri cu teste care să ne permită să aflăm, în doar cinci minute, dacă suferim de anxietate.

Ei bine, până și eu, cu studiile mele de psihologie și cu cei 15 ani de experiență, am nevoie de mai multe ore pentru a confirma că un copil suferă de o tulburare de anxietate. Este foarte ușor să te recunoști sau să-ți recunoști copilul în unele dintre acele criterii pe care tocmai le-am prezentat. Cu toate acestea, înainte de a putea vorbi de o tulburare de anxietate, psihologul sau medicul psihiatru trebuie să evalueze intensitatea simptomelor și impactul lor asupra funcționalității copilului. Trebuie, de asemenea, să excludă și alte cauze posibile care ar putea explica aceste manifestări sau simptome (cauze fizice, hormonale, de situație, familiale etc.). Cel mai adesea, autodiagnosticul induce părinții în eroare și stigmatizează inutil manifestările de anxietate sau de frică. Manifestări care se pot explica și altfel, nu doar ca niște tulburări de sănătate mintală și care, de multe ori, sunt perfect normale, dacă luăm în calcul

vârsta copilului și contextul familial, social sau școlar. Evită, așadar, chestionare de tipul *Aveți un copil anxios? sau Copilul vostru suferă de fobii?.*

Pentru a putea pune un diagnostic de tulburare de anxietate, manifestările de anxietate trebuie să tulbure cu adevărat buna funcționare a copilului în diferitele sfere de viață. Dacă ai un copil care se îngrijorează din când în când, care-și face scenarii catastrofice în minte, care își face griji de ce zice lumea, dar care continuă să fie capabil să facă ceea ce se așteaptă de la el, acasă sau la școală, și care întreține relații normale cu semenii lui, atunci, cel mai probabil, nu suferă de tulburări anxioase. Astfel de manifestări de anxietate pot fi punctuale, iar dacă cel mic reușește să le controleze suficient cât să nu-i perturbe buna funcționare în viața de zi cu zi, atunci nu sunt motive de îngrijorare. Cu toate acestea, puteți aplica strategiile prezentate ulterior în această carte pentru a evita o deteriorare a stării copilului și o agravare a anxietății sale.

Sigur că este de preferat să încercăm să prevenim decât să așteptăm ca starea lui să se deterioreze, dar cel mai probabil, în acest stadiu, copilul tău nu are nevoie de psihoterapie. în schimb, dacă nu mai poate să ducă o viață normală din cauza anxietății, este indicat să consulți un psiholog sau un medic.

în Canada[6], doar 6% dintre copiii și adolescenții care suferă de o tulburare de anxietate au nevoie de tratament.[7]

Nicolas are 6 ani. Părinții lui s-au despărțit în

6 Canada este țara unde locuiește autoarea cărții (n. trad.).

7 www.cmho.org/ (n. red.).

cursul anului si acum el stă când cu unul, când cu celălalt. Casa familiei a fost vândută, iar fiecare dintre părinți s-a mutat în propriul apartament. Nicolas a trăit, așadar, mai multe pierderi: pierderea prietenilor din fostul său cartier, pierderea casei cu piscină în curte, a trambulinei etc. Acum trebuie să-și facă noi prieteni și să se obișnuiască să locuiască într-un apartament.

Părinții iau legătura cu un psiholog pentru că Nicolas, spun ei, dă semne de anxietate: se învârte în cerc înapartament, se enervează ușor, plânge când se mută de la unul la celălalt, se plânge că se plictisește ba cu mama, ba cu tata, adoarme greu și cere să fie liniștit de multe ori etc. Cu toate acestea, Nicolas se comportă normal la școală (nu a fost necesar să schimbe școala) și pare că se distrează cu prietenii lui, în recreație.

Le explic părinților că dificultățile pe care le întâmpină Nicolas sunt absolut normale, în contextul în care se vede nevoit să se adapteze noii sale vieți, ba chiar noilor sale vieți: una la mama, una la tata, fiecare cu apartamentul lui etc. O astfel de schimbare importantă produce de obicei nesiguranță și este normal ca Nicolas să-și arate stresul plângând sau devenind irascibil. Le recomand părinților ca, în fiecare seară, să-i acorde lui Nicolas un moment în care să-l lase să le povestească cum trăiește el această despărțire și cum simte el adaptarea la noua lor situație de familie. Din lipsa de spațiu atât la interior, cât și la exterior a celor două locuințe, Nicolas nu apucă să-și consume energia și să se distreze jucându-se. îi sfătuiesc pe părinți să-l ducă în parcul de lângă casă în fiecare seară, după școală, ceea ce îi va permite băiatului să întâlnească alți copii din cartier, care îi vor deveni prieteni.

De asemenea, părinții vor crea împreună cu Nicolas un album în care să pună poze cu fiecare dintre ei și cu alte lucruri care îi plac. Nicolas va putea lua cu el acest album de fiecare dată când se mută la tata sau la mama, sau îl va putea răsfoi când

se plictisește. Este vorba despre un fel de obiect de tranziție, menit să-l ajute să trăiască mai ușor separarea de figurile de atașament. Așadar, cu aceste trucuri, Nicolas se va putea adapta mai ușor la noua sa viață și manifestările de nesiguranță vor dispărea.

Frică sau fobie?

Fobia este o tulburare psihologică ce se caracterizează prin- tr-o frică irațională de o anumită situație sau de un anumit obiect. Persoana cuprinsă de fobie resimte o angoasă de necontrolat în fața unui lucru care o sperie și va face eforturi să evite să se regăsească în situația respectivă. **Contrar fricii, care este o reacție la un pericol real, fobia constă într-o reacție exagerată în fața unei situații ce nu reprezintă un pericol real.** Exemplele sunt numeroase, având în vedere că organizația Phobies-Zéro[8] a înregistrat peste 200 de fobii, mergând de la fobia de ace, până la cea de trenuri sau de călătorii (47). Spre deosebire de frica normală, fobia alterează buna funcționare a copilului și necesită adesea un tratament psihologic.

De cele mai multe ori, fricile au, în cazul copiilor, un caracter tranzitoriu și dispar fără vreo intervenție. în schimb, potrivit Institutului Universitar pentru Sănătate Mintală din Montréal, doar 20% dintre fobii trec de la sine fără psihoterapie. Dacă bănu- iești că cel mic ar putea suferi de o fobie, consultă un medic

8 Phobies-Zéro este o organizație non-profit din Canada, recunoscută la nivel național de Ministerul Sănătății și Serviciilor Sociale, care sprijină de peste 30 de ani persoanele suferind de tulburări de anxietate, inclusiv de tulburare obsesiv-compulsivă. Fondatoarea sa, Marie-Andrée Laplante, se confruntă cu agorafobia de peste două decenii (n. red.).

sau un psiholog.

Observăm **5 categorii de fobii**[9]**:**

- fobia de animale (de exemplu, de: șerpi, insecte, câini, șobolani etc.);
- fobia ce ține de mediul natural (de exemplu, de: furtună, înălțime, apă etc.);fobia de sânge, de injecții, de accidente (de exemplu, de: vaccinuri, dentist etc.);
- fobia de o anumită situație (de exemplu, de: școală, avion, lift etc.);
- altele (orice nu intră în primele patru categorii).

Matilda suferă de emetofobie, adică de frica de vărsături. Mai mult decât orice, îi este teamă să nu cumva să vomite sau să-i vadă pe alții vomitând. Astfel, ajunge să evite orice situație în care ar putea fi expusă la vărsături. Când sora ei mai mică se plânge de dureri de burtă, Matilda intră în panică, începe să plângă și se ascunde în camera ei, de teamă să n-o vadă vomitând. Este în stare să rămână în cameră ore întregi. La școală, își pierde adesea concentrarea, pândind semnele care să-i dea de înțeles că un coleg urmează să vomite. Nu mănâncă la prânz și stă la distanță de ceilalți colegi care sunt la masă, pentru că asociază mâncatul cu riscul de a vomita. Prin urmare, începe să slăbească și să ia note mici la școală.

După cum se poate vedea în cazul Matildei, fobia afectează funcționalitatea într-o mare măsură. De altfel, acesta este unul dintre criteriile menite să diagnosticheze fobia. Nu putem vorbi de fobie ori de câte ori un copil se teme sau evită ceva, ci doar când

9 Institutul Universitar de Sănătate Mintală din Montréal, 2018.

comportamentul lui are de suferit pe mai multe planuri (școlar, social, familial). De exemplu, un copil căruia îi e teamă de păianjeni, dar care, cu toate acestea, continuă să se joace afară și care nu fuge din cameră atunci când vede un păianjen pe jos, cel mai probabil nu suferă de nicio fobie

.în concluzie...

Frica este o reacție instinctiva in fata unui pericol iminent.

Anxietatea este o emoție trăită ca reacție în fața anticipării unui pericol real sau nu.

Tulburările de anxietate sunt manifestări excesive si persistente de anxietate care îngreunează comportamentul normal al copilului într-una sau în mai multe sfere de activitate din viata lui.

Fobia este o reacție de frică exagerată și irațională în fața unui lucru sau a unei situații particulare.

Frica si anxietatea sunt reacții absolut normale. Ele fac parte din dezvoltarea normală a copilului.

Cu toate acestea, anxietatea și fobia pot deveni acaparatoare și, deci, pot necesita ajutor de specialitate, atunci când afectează buna funcționare a copilului.

CAPITOLUL 2

Originea fricilor si a anxietății

„Mai contagioasă decât *ciuma., frica* se transmite într-o clipita.”
N.V. Gogol

Frica este un mecanism de apărare.

De ce simte copilul tău frică sau anxietate?

Primul răspuns la această întrebare este: copilul simte frică pentru că este o ființă umană și, ca orice ființă de pe pământul acesta, este făcut să-i fie frică. Frica este un mecanism de apărare. Dar oare din ce motiv un copil dezvoltă frica de un anumit lucru sau de o anumită situație în particular? După cum am precizat deja în capitolul anterior, la naștere, bebelușul se teme de foarte puține situații. Cu toate acestea, majoritatea copiilor vor dezvolta alte frici pe parcursul vieții. Unii dintre ei vor dezvolta, de asemenea, și o tendință spre anxietate. Pentru a înțelege cum se petrece acest lucru, să vedem, pe scurt, cum funcționează creierul.

Creierul copilului

Creierul uman se împarte în trei sisteme principale: creierul reptilian, creierul limbic și neocortexul (54).

Situat cu precădere în trunchiul cerebral și în cerebel, **creierul reptilian** este partea cea mai veche din creierul nostru pe care o avem în comun cu toate reptilele, de unde și numele lui. Este responsabil, printre altele, de funcțiile esențiale ale vieții:

- foame;
- respirație;
- digestie;
- circulație sanguină;
- temperatură.

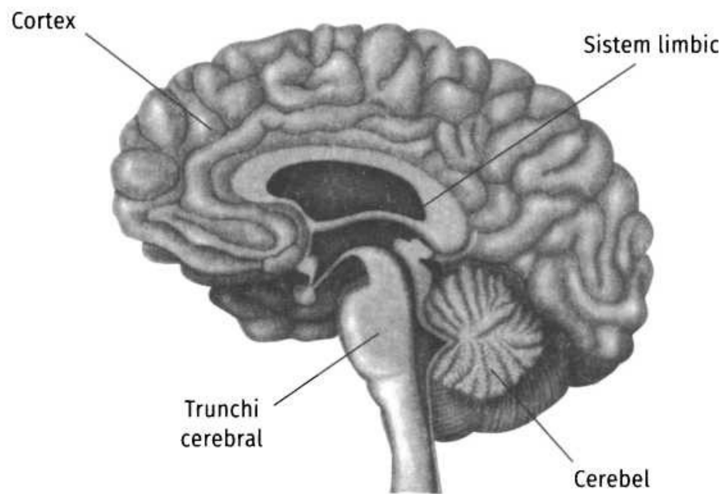
Supranumit și creierul mammalian, **sistemul limbic** este comun tuturor mamiferelor. Este sediul emoțiilor:

- instinct matern;
- furie;
- frică;
- angoasă etc.

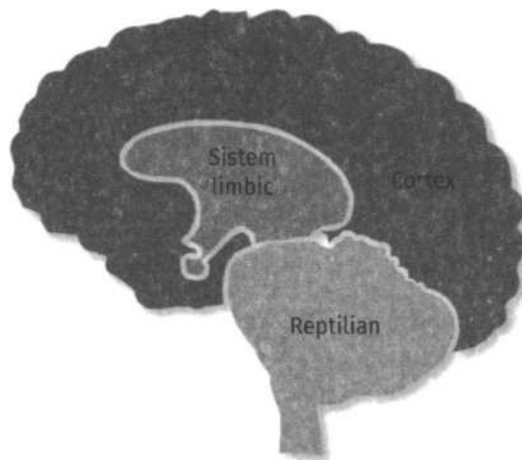
în sfârșit, **neocortexul,** situat în cortexul cerebral (învelișul în relief care acoperă creierul), este partea cea mai evoluată. Este responsabil cu funcțiile cerebrale cele mai complexe, precum:

- gândire;
- rezolvare de probleme;
- creativitate și imaginație;

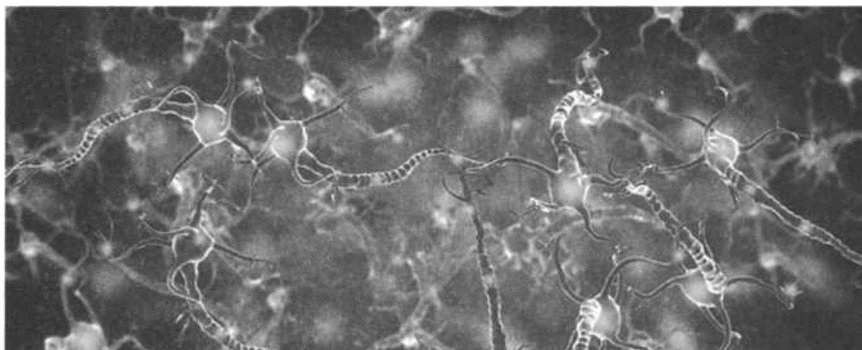
conștiință de sine etc.SCHEMA CREIERULUI



Creier reptilian: supraviețuire, funcțiile importante, fugă, plăcere, frică **Sistem limbic:** memorie si emoții, primele deprinderi, instinct gregar **Cortex:** inteligență, creativitate, solidaritate



Creierul omului se dezvoltă pe parcursul întregii sale vieți, dar cunoaște o perioadă de creștere intensă în copilărie. Primul care se dezvoltă este creierul limbic. Creierul limbic al bebelușului funcționează încă de la naștere, ceea ce-i permite acestuia să aibă anumite reacții emoționale. Cu toate acestea, cortexul este încă imatur. El se va dezvolta pe parcursul întregii copilării, chiar și în adolescență. Cortexul este format din celule nervoase numite **neuroni,** care intră în conexiune unele cu altele, pe măsură ce trăim noi experiențe și învățăm lucruri noi. Aceste conexiuni sunt cele care ne determină personalitatea, amintirile, deprinderile, gândurile etc.



Cortexul permite producerea proceselor secundare și terțiare (vezi paginile 45-47), care pot inhiba o reacție emoțională neadecvată într-un anumit context sau care pot permite copilului să-și controleze reacțiile emotive. Cortexul este cel care îl ajută să se liniștească de unul singur după ce a avut un coșmar și să-și spună: „A fost doar un vis urât, o să-mi strâng cu putere ursulețul la piept și o să mă culc înapoi”. Tot cortexul este cel care îi va permite copilului să se abțină din a-si lovi sora mai mică, atunci când aceasta îi ia jucăriile.

Cu toate acestea, la copiii mai mici de 5 ani, cortexul este încă insuficient dezvoltat pentru a reuși să facă această muncă de
reglare emoțională, și atunci sistemul limbic este cel care preia controlul. Vei lua, așadar, parte la o criză de furie intensă doar pentru că ai refuzat să-i cumperi o înghețată. Copilul încă nu a deprins capacitatea de a judeca și de a-și gestiona intensitatea emoțiilor pentru a putea să le exprime într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social. Va fi nevoie de educația pe care o va primi acasă, la creșă sau la școală, pentru a-i permite cortexului să facă noi conexiuni neuronale și

să-și dezvolte astfel inteligența emoțională.

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște și de a folosi sentimente și emoții (46). Este normal ca celui mic să-i fie greu să-și controleze fricile sau să aibă nevoie de ajutorul tău pentru a o face. Susținându-1 așa cum trebuie, îl vei ajuta să-și dezvolte neocortexul și inteligența emoțională. Astfel, va deveni, încet-încet, capabil să-și gestioneze fricile și anxietatea. Este însă important să ai așteptări realiste. Este vorba despre un lung proces de învățare si nu toti adultii reusesc în

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște si de a folosi sentimente si emoții.

acest sens, unii chiar deloc. Așadar, fii blând cu cel mic și cu tine însuți. Experții spun că **90% din creier se dezvoltă în timpul primilor 5 ani de viață** (54). Așadar, rolul jucat de părinți în copilăria mică va fi crucial și îi va permite copilului să învețe să-și stăpânească emoțiile.

Teoria lui Panksepp

în această carte, voi face adesea referire la studiile lui Jaak Panksepp, eminent cercetător în domeniul neuroștiințelor și autor al cărții *The Archeology of Mind* (din nefericire, încă netradusă în franceză[10])- Panksepp a studiat în profunzime procesele primare și sistemul limbic. Conform teoriei sale, reacțiile emoționale de bază se împart în șapte sisteme: SEEKING, RAGE, FEAR, CARE, PANIC/ GRIEF, PLAY, LUST[11].

10 Franceza este limba în care autoarea a scris această carte, dar Jaak Panksepp nu a fost tradus nici în limba română (n. red.).

11 Căutare, Furie, Teamă, Grijă, Panică/Suferință, Joacă, Dorință - în limba

Fiecare sistem acționează prin intermediul unor anumite circuite neuronale, generând un răspuns folositor pentru supraviețuirea individului sau a speciei. De exemplu, un sistem CARE activat o face pe mamă să aibă grijă de copil, să-l aline, să-l hrănească etc. Sistemul FEAR este cel care generează o reacție de fugă sau de atac în fața unui pericol. Sistemul PANIC/GRIEF provoacă o reacție de teamă, atunci când copilul este despărțit de una dintre figurile de atașament. Vom descrie unele dintre aceste sisteme mai detaliat atunci când vom discuta despre prevenirea și gestionarea anxietății.
Potrivit lui Panksepp, emoțiile se trăiesc pe trei niveluri: **procese primare, secundare și terțiare.**

- **Procesele primare** sunt cele de tipul reflexului de frică, al circuitului scurt explicat în capitolul 1. în cazul acesta, gândirea nu are niciun rol, creierul limbic preia controlul și ne face să reacționăm dintr-odată. Reacția este inconștientă și automată.
- **Procesele secundare** implică un oarecare proces de învățare. Copilul poate învăța să se teamă de un anumit lucru în urma unei experiențe neplăcute (spre exemplu, a fost mușcat de un câine sau înțepat de o albină). Structurile creierului implicate în procesul memoriei intră în stare de alertă când avem de-a face cu un pericol sau când ne este frică. Din rațiuni de supraviețuire, memoria înmagazinează toate elementele în legătură cu respectiva situație, astfel încât să putem

engleză, în original (n. red.).

recunoaște pericolul și să putem acționa rapid pe viitor. Pentru că, în cazul omului, durerea provoacă frică, sunt șanse ca o situație care provoacă durere să rămână în memorie, facându-1 pe copil să dezvolte o reacție de teamă prin învățare. De exemplu, m-a mușcat un câine și m-a durut foarte tare. Așadar, când văd un câine, creierul meu simte primejdia și declanșează teama. Sau, de pildă, am fost abuzat de un om cu părul închis la culoare și acum mă tem de toți oamenii care corespund descrierii. Toate acestea se pot întâmpla inconștient, fără ca rațiunea să fie implicată.

Conform unui studiu recent, bărbații, mai degrabă decât femeile, ar fi mai condiționați de durere. Un grup de cercetători a adus în aceeași cameră mai multi bărbați și femei și le-a cerut să facă niște exerciții care provocau dureri musculare intense. A doua zi, subiecții, împărțiți în două grupuri, au fost aduși în aceeași cameră sau în- tr-o cameră diferită și le-a fost provocată o durere slabă, pe care au fost rugați să o evalueze pe o scară de la 1 la 100. în cazul bărbaților care s-au aflat în aceeași cameră, amintirea durerii intense i-a stresat asa de tare, încât i-a făcut să considere nivelul de durere mai ridicat decât cel real. în schimb, la femeile care au rămas în aceeași cameră din prima zi nu s-a observat același fenomen. Aceeași experiență a fost reprodusă și pe șobolani masculi și femele, iar rezultatele au fost asemănătoare. Cercetătorii au tras concluzia că bărbații pot deveni hipersensibili la durere prin condiționare, din cauza amintirii pe care o păstrează despre durerea din trecut, în timp ce femeile, nu.

Acest fenomen ar putea să joace un rol și în durerea cronică (34).

- în ceea ce privește **procesele terțiare,** acestea implică părțile cele mai evoluate din creier (cortex). Ele fac apel la rațiune, la capacitățile cognitive (judecată), la mentalizare[12]. Totul se petrece la nivel conștient. Avem, într-adevăr, capacitatea de a ne imagina lucruri și de a face legătura între diferite concepte și situații. Aceste facultăți sunt foarte utile în diferite domenii, dar reversul medaliei este că ne putem inventa diferite frici doar prin intermediul imaginației. De exemplu, îți imaginezi că mâncarea care îți este servită la restaurant nu e proaspătă și nu reușești să guști din ea, de frică să nu te intoxici.

Bineînțeles, mecanismele care pot declanșa o frică primară, secundară sau terțiară nu sunt aceleași și voi evita să te încurc oferindu-ți o înșiruire de explicații despre diferitele procese neuropsihologice complexe. Am putea să spunem, însă, că mai mulți factori contribuie la dezvoltarea fricii și a anxietății în cazul copiilor. Să reținem că frica și anxietatea pot fi declanșate de un mecanism inconștient, fiind deprinse în urma unei experiențe trăite sau apărând în urma unui proces conștient.

Genetică sau temperament

Frica face parte din procesul de dezvoltare normală a tuturor copiilor. Cu toate acestea, cercetătorii din domeniul psihologiei au observat că

12 Mentalizarea este capacitatea de a înțelege stările mentale care stau la baza comportamentelor altor persoane.

unii copii sunt susceptibili de a se confrunta într-o mai mare măsură cu frici și anxietăți decât alții. Se estimează că aproximativ o treime a diferențelor dintre indivizi pot fi puse pe seama factorilor genetici, mai cu seamă a temperamentului.

Temperamentul este definit ca un coordonator de sine stătător al emoțiilor și comportamentelor de origine biologică ce pot fi observate încă de la naștere (28). Se știe că anumiți copii, prin temperamentul lor, sunt mai predispuși la a avea o reacție de spaimă în fața noutății. Psihologii numesc această trăsătură de temperament **inhibiție comportamentală.**

Inhibiția comportamentală se manifestă prin „tendința de surescitare și de retragere, ca răspuns la evenimentele noi” (62). Această trăsătură de caracter este remarcată la bebeluși încă de la vârsta de 4 luni. Bebelușii inhibați dau semne de suferință si reacționează motrie de îndată ce sunt expuși unor sunete noi, obiecte sau locuri necunoscute. încep să plângă și să se agite în fața noului stimul. Spre vârsta de 2 ani, aceiași copii vor avea tendința de a se retrage din situații noi. Este ceea ce se numește **evitare.**

Acest tip de temperament înnăscut poate fi observat la 15%- 20% dintre copiii din Europa și din America de Nord (62,19).

Pentru a putea măsura inhibiția comportamentală a copiilor între 2 și 4 ani, cercetătorii le prezintă acestora un obiect nou, o persoană necunoscută sau un loc necunoscut. Micuții care au un temperament caracterizat de inhibiție comportamentală vor reacționa în consecință, prin reacții de frică. Sunt

timizi, plâng și caută să se refugieze în brațele părintelui. Copiii care nu au un astfel de temperament se vor arăta mult mai curioși. Vor fi mai tentați să se îndrepte către acel obiect sau către acea persoană străină și să exploreze în jur (27). Inhibiția comportamentală frânează curiozitatea firească a copilului.

Cercetările tind să arate că această trăsătură de temperament persistă de-a lungul întregii vieți. Astfel, copiii care manifestă inhibiție comportamentală la vârsta de 4 luni vor manifesta acest tip de inhibiție și la 18 ani, fiind vorba, cu precădere, de manifestări de anxietate în locuri necunoscute, în fața străinilor sau în mulțime etc. (49). Experții în neuroștiințe pun această tendință înnăscută către inhibiție pe seama unei fluctuații de reactivitate a amigdalei[13] (52). S-a măsurat activitatea amigdalei la adulții care, încă de la vârsta de 2 ani, sufereau de inhibiție comportamentală. Indivizilor li s-au arătat o serie de fotografii cu figuri cunoscute și necunoscute. Spre deosebire de adulții dezinhibați, la cei inhibați, amigdala reacționa mai puternic la fețele necunoscute. Iată de unde supoziția că amigdala nu este „calibrată” la fel la toți copiii, la naștere, ceea ce se traduce printr-o fluctuație a nivelului de reacție la nou.

S-a observat că inhibiția comportamentală în copilărie reprezintă un factor de risc în dezvoltarea unei tulburări de anxietate, mai ales din sfera fobiilor

13 Amigdala este o structură a creierului implicată în emoții.

sociale[14] (49,28). Cu toate acestea, doar o mică parte dintre copiii inhibați vor ajunge mai târziu să sufere de tulburări de anxietate. Așadar, un temperament inhibat nu reprezintă **cauza** tulburărilor anxioase. Este nevoie ca și alți factori să intre în joc și să se adauge temperamentului, pentru a duce la apariția unei tulburări de tip anxios. **Fiecare temperament produce avantaje și dezavantaje.** Un tânăr cu un temperament inhibat va avea mai puține șanse

Inhibiția comportamentală poate determina dezvoltarea unor tulburări de anxietate, dar, în același timp, un tânăr cu temperament inhibat are mai puține șanse să se angajeze în comportamente riscante.

să dezvolte comportamente riscante, ca de pildă să consume droguri, să conducă cu viteză sau să aibă relații sexuale neprotejate. Trebuie să vedem și reversul medaliei!

Atitudinile parentale

Potrivit stadiului actual al cercetărilor din domeniul psihologiei, inhibiția comportamentală este factorul care prezice cel mai bine apariția unei forme de anxietate. Cu toate acestea, factorul în cauză nu este singurul care poate explica apariția unui astfel de fenomen, în cazul copiilor. Studiile longitudinale arată că doar jumătate dintre copiii cu temperament inhibat suferă mai târziu de probleme de anxietate (19). Așadar, mai sunt și alți factori care intră în joc și care explică variabilitatea numărului și a intensității fricilor celor mici. Unii dintre acești factori sunt legați de **atitudinile parentale.** Diferite astfel de atitudini pot

14 Vezi capitolul 1.

provoca, exacerba sau menține anxietatea copiilor. în continuare, vă voi prezenta câteva exemple.

Biasarea atenției în fata amenințării

Conform unor cercetători în domeniul psihologiei, inhibiția comportamentală crește riscul de apariție a unor tulburări de anxietate doar dacă se adaugă o **biasare a atenției** în fața unei amenințări.

Ce este aceea o biasare a atenției? Este atunci când atentia este îndreptată de o manieră selectivă spre un anumit tip de elemente, ignorând altele. De exemplu, conduci pe autostradă. Este ora 17.00 și ești flămând. Privirea îți va fi atrasă în mod natural de panourile publicitare care fac reclamă la restaurante sau la produse alimentare. Odată ajuns acasă, dacă partenerul te va întreba ce reclame ai văzut pe drum, există șansa să le fi reținut în special pe cele la mâncare.

Biasarea atenției în fata unei amenințări arată tendința de a > J)
acorda atenție, într-un mod selectiv, acelor lucruri care indică
primejdie. Un copil cu temperament inhibat care va fi încurajat să fie atent la pericole are șanse mari să devină anxios (19).

Biasarea atenției în fata unei amenințări este tendința de a acorda atentie doar acelor lucruri care indică

Am putea crede că părinții pot influ
ența biasarea atenției copilului lor prin **primejdie. Copilul cu**
temperament inhibat, încurajat să fie atent la pericole, are șanse mari să devină anxios.

propria atitudine în fața unei amenințări. De exemplu, un părinte anxios va fi înclinat să-i transmită copilului

me
saje de pericol doar pentru a-1 pune în gardă: „atenție să nu cazi... atentie la câinele acela mare... atentie la asta, atentie la aia...”. Si iată cum, fără să vrea, îi va atrage atenția copilului asupra amenințărilor din jur, iar acesta ar putea să dezvolte o biasare atențională în fața pericolului.

în plus, acest tip de discurs transmite copilului un mesaj implicit: „lumea este periculoasă”. Iar copilul ar putea să dezvolte credințe care îi vor întări spaimele: „lumea este periculoasă, ceilalți reprezintă o amenințare la adresa mea, ceilalți sunt răi, dacă mă duc către necunoscut, mă expun primejdiilor”.

Controlul parental și supraprotecția

Părintele anxios va fi și cel care va exercita un mai mare control parental asupra copilului. Controlul parental reprezintă tendința părintelui de a controla comportamentul propriului copil. Se poate vorbi de supraprotecție atunci când controlul parental este exercitat în scopul de a proteja copilul de pericol, de suferință fizică sau psihică. O astfel de atitudine va inhiba tendințele de explorare ale copilului și îi va afecta dezvoltarea autonomiei (62). Părintele supraprotector este gata să facă anumite lucruri în locul copilului sau
să evite să-l lase pe acesta să se confrunte cu situații normale pentru vârsta lui. Astfel, copilul va fi susceptibil de a căpăta mai puțină încredere în forțele proprii. Riscă să devină anxios în fața unor situații absolut banale.

Maria, mama Ilenei, simte anxietate. Se

îngrijorează să-și vadă fetița de 18 luni îndreptându-se către alți copii, îi e teamă să nu ia vreun virus, să nu fie bruscată de ceilalți copii, să nu-i facă cineva vreun rău etc. Așadar, ea exercită un anume control asupra fetiței, blocându-i dorința de explorare socială. O tot cheamă la ea, în loc să o lase să meargă către ceilalți. Cu timpul, Ileana riscă să ajungă să se teamă de diferite situații sociale pentru că nu a fost lăsată să învețe să-și domolească spaima și să dezvolte abilități sociale.

Atitudinea în fata emoțiilor

Studiile au arătat că părinții de copii anxioși au unele lacune în exprimarea propriilor emoții (62). Acești părinți sunt mai puțin dispuși să exploreze trăirile emoționale ale copilului lor. în plus, au tendința să răspundă mai degrabă emoțiilor negative, prin critică, indiferență, dezacord, contrazicere sau dezinteres. Niciuna dintre aceste atitudini nu-l va ajuta pe copil să-și dezvolte capacitatea de a-și gestiona corect emoțiile. Această lipsă de suport din partea părintelui poate să-l facă pe copil susceptibil de a se lăsa pradă fricii și mai puțin pregătit să o controleze. **Gestionarea emoțiilor se învață,** iar părinții sunt primele modele la care copilul se gândește când se confruntă cu o emoție dificilă (46).

Deschiderea ta către ceea ce exprimă copilul, precum și ajutorul pe care i-1 oferi pentru a explora cauzele și consecințele propriilor emoții sunt instrumente prețioase în dezvoltarea capacităților lui de a-și controla fricile. Am tratat acest subiect în

prima mea lucrare, *Développer l'estime de soi et l'intelligence émotionnelle de votre enfant* („Dezvoltarea stimei de sine și a inteligenței emoționale a copilului").

Exigențe prea mari

Un părinte perfecționist sau foarte exigent poate fi tentat să critice copilul, performanțele sau comportamentul acestuia. Fără să vrea, poate să-i transmită **ideea că niciodată ceea ce face nu este suficient** sau **că nu este îndeajuns de bun.** Astfel, copilul poate ajunge să-și piardă încrederea în sine, ceea ce se va traduce printr-o și mai mare propensiune către anxietate, mai ales în societate sau într-un context de performanță (școală, sport, activități în timpul liber). Este posibil să ajungă să evite astfel de situații, de teamă să nu eșueze și să-și dezamă-

Trăim într-o lume a performanței, dar nimeni nu e bun la toate, toată lumea are voie să greșească. Copilul poate dezvolta anxietate fată de performanță.

gească părintele.

Unii copii dezvoltă o anxietate față de performanțele școlare, cu alte cuvinte, o anxietate față de situațiile în care sunt evaluați (examene, prezentări orale). în anumite cazuri, au impresia, corectă sau greșită, că părinții vor fi dezamăgiți dacă nu reușesc să exceleze în toate. Le explic faptul că **nimeni nu e bun la toate** și că **toată lumea are voie să greșească.**

Dacă ai un copil anxios în situații de performanță sau dacă ai un copil care se teme de eșec, îți recomand să vorbești cu el despre așteptările tale și să-i explici că are dreptul să nu fie

cel mai bun la toate și că **ești mândru de el** ori de câte ori realizează ceva cât poate el de bine, **indiferent de rezultat.**

Trăim într-o lume a performanței și asta ne face să cerem mult de la copiii noștri, fără să ne dăm seama. Dacă unul dintre părinții tăi era foarte exigent cu tine, este posibil să reproduci, mai mult sau mai puțin conștient, același model de educație primită și să fii, la rândul tău, exigent cu copilul. Dacă îți este greu să ieși din- tr-o astfel de schemă și să te controlezi, întreabă-te care ar putea fi impactul real al performanței copilului tău asupra vieții lui viitoare. Gândește lucrurile în perspectivă. Oare o notă proastă la matematică, în clasa a II-a, ar putea să-i schimbe cursul vieții? Riscă el să fie mai puțin fericit în viață pentru că nu este printre primii în echipa de fotbal? Lucrarea lui nu este cea mai frumoasă - și ce dacă?

Uneori, este necesar să apelezi la un psiholog pentru a ieși din- tr-o astfel de schemă repetitivă. Nu ezita să faci asta, dacă observi că pretențiile tale au un impact negativ asupra copilului și că îți este greu să-ți schimbi atitudinea.

Atașamentul

Legătura de atașament dintre copil și părinte se construiește grație capacității părintelui de a răspunde corespunzător nevoilor fiziologice și psihologice ale copilului și de a-l face să se simtă în siguranță. Astfel, copilul învață să se bazeze pe părintele care poate să aibă grijă de el. Se îndreaptă către părinte de fiecare dată când are nevoie să fie liniștit. Un părinte suficient de bun favorizează

dezvoltarea unui **stil de atașament securizant** la copilul său, ceea ce-l va face pe cel mic să-și vadă părintele ca pe o persoană fiabilă
și sensibilă la nevoile lui și la care se va putea întoarce în caz de suferință, ca într-un „port de plecare”.

însă, dacă părintele este mai puțin sensibil sau mai puțin „receptiv” la nevoile copilului, acesta riscă să dezvolte un **stil de atașament inse- curizant,** care se va manifesta printr-o suferință acută în lipsa părintelui și printr-o dificultate în a se calma, chiar și în prezența acestuia.

Stilurile de atașament (securizantsau insecurizant) se formează în funcție de disponibilitatea părintelui de a-i oferi sprijin emoțional copilului său.

Primele legături de atașament apar în jurul vârstei de 6-7 luni. La această vârstă, creierul copilului este suficient de dezvoltat ca să-i permită acestuia să-și recunoască părintele printre alți indivizi. Tot acum apare și frica de străini.

Psihologii măsoară tipul de atașament al copiilor prin intermediul unui protocol gândit de psihologul canadian Mary Ainsworth, sub numele de *situația necunoscută* (1). Un copil de 12 luni se află împreună cu părintele într-o cameră unde există o oglindă transparentă. Părintelui i se cere să iasă din cameră și în locul lui intră un străin. Apoi, părintele revine în cameră și este momentul regăsirii. Ascuns în spatele oglinzii, psihologul observă comportamentul copilului în absența părintelui, în compania intrusului, precum și în momentul regăsirii. Atașamentul se exprimă prin plânset, atunci când părintele pleacă, și prin bucurie,

când acesta revine.

Tabelul următor descrie reacția copiilor în funcție de tipul de atașament[15].

Tip de atașament	Reacțiile copilului în fața unei situații necunoscute
Securizant	Prezintă semne care arată că părintele îi lipsește (plânge). își întâmpină părintele într-un mod activ; de pildă, se agață imediat de acesta și cere să fie luat în brațe. După ce rămâne un timp așa, se liniștește și se întoarce la joacă.
Anxios - ambivalent	Preocupat de părinte pe tot parcursul experimentului, pare că ar vrea să-și manifeste furia, alternând nevoia de contact cu respingerea, sau poate fi pur și simplu pasiv. După momentul regăsirii, nu reușește să se calmeze sau să se întoarcă să exploreze și continuă să se concentreze pe părinte și să plângă.
Evitant	Nu plânge în momentul separării și, pe tot parcursul experimentului, pare preocupat mai mult de jucării sau de ceea ce se întâmplă în jur. Atunci când părintele se întoarce, îl evită intenționat sau îl ignoră, îndepărtându-se, întorcându-i spatele sau încercând să scape atunci când este luat în brațe. Impasibil, nu arată nicio manifestare de furie.
Dezorganizat	Comportamente dezorganizate sau dezorientate în prezența părintelui: de pildă, poate să rămână înmărmurit, mimând stupoarea, cu brațele în aer; la revenirea părintelui, poate să se ridice și să se lase să cadă pe jos dintr-odată, sau să se agațe de părinte, în timp ce acesta se îndepărtează.

15 După Mary Main, 1998, pp. 17-18.

Copiii **securizați** reprezintă cea mai mare categorie de copii. Manifestă puțină suferință în absența părintelui și își exprimă atașamentul căutând să stea lângă părinte atunci când acesta revine. Copiii **insecurizați** se împart în trei grupe: anxioși-ambivalenți, evitanți și dezorganizați. Copiii **anxioși-ambivalenți** manifestă un grad înalt de suferință în absența părintelui și sunt inhibați în preajma străinilor. Sunt, de asemenea, și cei mai dificil de calmat,
atunci când revine părintele. **Evitanții** nu manifestă nicio reacție la plecarea părintelui și nu caută să stea lângă el atunci când acesta se întoarce. **Dezorganizați!** reprezintă un procent mic dintre copii. Manifestă comportamente mai greu de înțeles atât în prezența părintelui, cât și în momentul regăsirii.

Potrivit studiilor despre atașament, faptul de a-ți „decripta" copilul și nevoile lui afective, încercând să răspunzi într-un mod adecvat nevoii lui de siguranță, reprezintă un factor de protecție împotriva apariției unor frici exagerate. La polul opus, un răspuns parental inconsecvent, incoerent sau inadecvat poate să fragili- zeze copilul și să-l facă mai susceptibil de a dezvolta astfel de frici. Unui părinte anxios poate să-i fie greu să-și liniștească puiul, dat fiind faptul că el însuși este cuprins de panică. Anxietatea poate să-l facă pe un părinte să fie mai puțin afectuos și, deci, poate să-i influențeze negativ capacitatea de a-și liniști copilul (62).

Atașamentul se dezvoltă încă din primele luni de viață. La bebeluși, creierul este încă lipsit de maturitate pentru a putea să cuprindă și să gestioneze singur toate emoțiile. Așadar, va avea

nevoie de tine pentru a fi liniștit și a se simți în siguranță. în cazul în care co
pilul dă semne de atașament insecuri- **Atașamentul se dezvoltă** zant, va trebui să faci și mai multe **încă din primele luni**

r ■ - /A **deviată.**
eforturi pentru a răspunde intr-o manieră constantă și coerentă la nevoile lui afective.

în următorul capitol vei găsi diferite sfaturi pentru a liniști un copil. în schimb, dacă apar semne de atașament évitant sau dezorganizat, îți recomand să te adresezi unui psiholog specializat în atașament.

„Frica apare atunci când copilul interior intră in panică.” Takar benjelloun

Anxietatea părinților

Copiii unor părinți anxioși sunt de cinci ori mai expuși riscului de a suferi la rândul lor de anxietate decât cei ai căror părinți sunt „zen” (6). în ce fel se poate transmite anxietatea de la părinte la copil?

- în primul rând, un părinte care se îngrijorează poate transmite involuntar copilului său ideea că lumea este un loc periculos. Dacă cel mic va crește cu această convingere, riscă să dezvolte, la rândul său, fel de fel de neliniști.
- Mai mult, faptul de a încuraja un copil să fie prudent, faptul de a-i atrage prea des atenția, îl pot face să se îndoiască de capacitățile lui, ceea ce-i va submina încrederea în sine, lăsându-1 pradă anxietății.
- Un părinte anxios poate, de asemenea, să accentueze comportamentul évitant al copilului, preferând să ignore în loc să încurajeze dovezile de

îndrăzneală (4). De pildă, un părinte anxios, care se teme tot timpul că cel mic s-ar putea răni, va fi mai puțin pregătit să-l încurajeze să se urce din nou pe bicicletă după ce acesta a căzut o dată. Acest copil va fi, așadar, mai susceptibil să continue să fie speriat de posibilitatea de a cădea din nou. Același părinte va fi mai puțin dispus să-și felicite copilul dacă acesta s-ar decide să se urce din nou pe bicicletă după o căzătură, ceea ce ar fi un act de curaj. Se știe

că acele comportamente care nu sunt încurajate riscă să dispară. Așadar, un astfel de copil va avea mai puține șanse să-și cultive perseverența și capacitatea de a trece peste spaime. în schimb, un părinte non-anxios va fi mai dispus să-și încurajeze copilul să se urce înapoi pe bicicletă după o căzătură și astfel, acel copil va învăța să facă față temerilor.

Anxietatea unui părinte se poate transmite și prin imitare sau prin exemplu (59). încă de foarte timpuriu, copilul începe să-și observe părintele și să-i capteze emoțiile. Neuronii-oglindă[16] îi permit celui mic să capteze trăirile părintelui chiar și când acesta nu vorbește despre ele sau când încearcă să le ascundă. Copilul sesizează teama părintelui, chiar și când acesta se preface că totul este în regulă. Observă subtilitățile din comportamentul părintelui și înregistrează anumite tipare de comportament. De exemplu, un părinte retras, care vorbește puțin atunci

16 Neuronii-oglindă au activitate și atunci când un individ întreprinde o acțiune sau resimte o emoție, și atunci când observă un alt individ executând aceeași acțiune sau simțind aceeași emoție. Joacă un rol important în empatie.

când se află de față cu alte persoane, poate să-i transmită copilului din anxietatea sa socială, făcându-1 pe acesta să perceapă situațiile sociale ca pe niște potențiale primejdii. în același fel, un părinte care, atunci când vede un câine, se dă un pas înapoi, riscă să-i inculce copilului ideea că aceste animale ar fi periculoase.

Potrivit psihologilor Arlene R. Young și Marlena Szpunar, „cele mai înalte niveluri de anxietate se întâlnesc la copiii care au un comportament inhibat, care afișează un atașament insecurizant si ale căror mame sunt anxioase” (62).Dar stresul în perioada sarcinii?

Studiile nu au permis stabilirea unei corelații dintre stresul resimțit de mamă în perioada sarcinii și anxietatea copilului. în schimb, se pare că stresul mamei pe parcursul sarcinii reprezintă un factor de risc în apariția unor manifestări depresive și a unor tulburări cognitive ale copilului. Sub efectul stresului, glandele suprarenale[17] ale mamei eliberează cortizol în sânge. Cortizolul este un hormon care contribuie la declanșarea răspunsului de fugă sau de atac. Este cunoscut și sub numele de **hormonul stresului.** Se spune că prezența cortizolului în sângele mamei poate să afecteze direct fătul (63).

Proiectul Verglas, derulat de Dr. Suzanne King la Institutul Universitar de Sănătate Mintală Douglas, și-a propus să evalueze impactul stresului resimțit de mame în timpul marelui îngheț din 1998, din Québec, asupra dezvoltării cognitive a copiilor. Studiul a demonstrat că acei copii care au fost expuși unui stres major în tim
pul primului și celui de-al doilea trimestru de sarcină dețineau abi-

S-a demonstrat că stresul în primele șase luni de sarcină poate

17 Glandele suprarenale sunt situate deasupra rinichilor și secretă hormoni responsabili cu diferite procese.

afecta dezvoltarea fătului, dar studiile nu au stabilit încă o legătură directă între stresul prenatal și anxietatea copiilor.

lități cognitive mai puțin dezvoltate decât ceilalți copii. Studii similare au fost realizate și la New York și în Olanda, cu rezultate asemănătoare (63). Copiii supuși stresului matern prenatal în timpul marelui îngheț au fost expuși în mai mare măsură unor tulburări de comportament, ca de pildă ADHD sau tulburări depresive. Stresul în timpul primului și celui de-al doilea trimestrude sarcină poate, așadar, afecta diferite aspecte ale dezvoltării fătului, dar, deocamdată, studiile nu par să poată stabili o legătură directă între stresul prenatal și anxietatea copilului.

Traumatismele si doliul

La puii de mamifere, mai ales la cei de om, siguranța și supraviețuirea se află în corelație cu apropierea de figurile de atașa
ment, adică de adulții care îi îngrijesc și îi ocrotesc. Sistemul limbic, adică partea din creier care generează automat răspunsuri emoți
onale, are o rețea de neuroni pe care Panksepp o numește sistemul
PANIC/GR1EF (45). Acest sistem se activează atunci când bebelușul este separat sau la distanță de mama lui, declanșând un răspuns de plâns menit să o alerteze pe mamă și să o facă să revină. Iată de ce copilul tău începe uneori să plângă atunci când te îndepărtezi de el, de ce intră în panică dacă nu te mai vede sau dacă îl lași singur. Plânsetele copilului îl alertează pe părinte și pun în mișcare sistemul CARE (45), cel care provoacă un răs-

în primele luni de viață, orice separare poate fi traumatizantă pentru copil, iar când i se activează sistemul de panică și suferință, nevoia sa de apropiere fizică este mai importantă

decât nevoia de a fi hrănit.

puns de afecțiune maternă.

Potrivit expertului în neuroștiințe afective, posibilele experiențe de separare sau de pierdere din primele șase luni de viață pot fi traumatizante și pot determina sistemul PANIC/GRIEF să devină hipersensibil și hiperactiv, conducând astfel copilul spre anxietate, nesiguranță și depresie. Această sensibilitate poate să marcheze copilul pe viață. Potrivit lui Panksepp, acest lucru ar putea explica, într-o oarecare măsură, apariția unor tulburări de panică la anumite persoane.

Totuși, nu trebuie să te neliniștești dacă lași copilul cu altcineva ca să poți avea o seară romantică sau dacă îl lași pe cel mic la creșă ca să mergi la serviciu. Astfel de separări de scurtă durată sunt normale și copilul este capabil să le suporte, având în vedere că este lăsat în grija cuiva care va ști să se poarte cu el și să-l liniștească atunci când i se va activa sistemul PANIC/GRIEF. Acestea se pot dovedi chiar benefice pentru copil, permițându-i să învețe să aibă încredere și în alți adulți, nu doar în părinții lui.

Atunci când vorbim de separare traumatică, ne referim la moartea unui părinte, la abandon sau la schimbări repetate ale figurilor de atașament, cum se întâmplă cu micuții care ajung în diferite familii sau cămine. **Depresia post-partum**[18] a mamei poate fi și ea trăită ca un soi de separare traumatică, pentru că o face pe mamă inaccesibilă și indisponibilă pentru o perioadă mai lungă, în timpul căreia nu se poate

18 Termenul de *post-partum* semnifică faptul că depresia intervine după naștere.

ocupa de cel mic. Cu toate astea, dacă tatăl sau oricare alt membru al familiei este prezent lângă copil și răspunde nevoilor lui, acesta nu va resimți probabil efectele pe termen lung.

Pentru a se simți în siguranță, copilul are nevoie mai mult decât de îngrijire fizică. Are nevoie și de afecțiune. Atunci când mama îl ia în brațe ca să-l aline după ce au fost despărțiți, opioidele naturale sunt eliberate în sângele copilului și, odată ajunse la creier, îi dau acestuia o stare de bine și de siguranță. Adulții responsabili cu îngrijirea copilului trebuie să aibă grijă să-i ofere celui mic contact fizic liniștitor atunci când el simte nevoia. Observațiile lui Spitz din anii '40 sunt grăitoare în acest sens. Acesta a studiat dezvoltarea copiilor din orfelinate și a constatat că, deși nevoile lor fizice (hrană, îngrijiri medicale etc.) erau satisfăcute, acei copii se devitalizau din lipsă de afecțiune. Unii dintre ei ajungeau pur și simplu să-și dorească moartea (53).

Studiul lui Harry Harlow, specialist în comportamentul maimuțelor, a demonstrat că, separați de mamele lor, puii de maimuță preferă să se cuibărească lângă o păpușă din cârpă moale decât lângă una confecționată din material tare care le oferă însă de mâncare. Acest lucru tinde să ne arate că, atunci când sistemul PANIC/GRIEF este activat, nevoia de apropiere fizică este mai importantă decât nevoia de a fi hrănit (55).

în acest sens, neglijarea copilului de către părinte poate să-i provoace celui mic un stres cronic, pentru că un părinte neglijent lasă să se înțeleagă că nu este

dispus să aibă grijă de copil, în special pe plan afectiv. Astfel, copilul neglijat riscă să dezvolte un atașament dezorganizat. Conform OME[19], „Copilul neglijat dezvoltă probleme de anxietate, deficit de atenție, hiperactivitate, comportamente agresive, de opoziție sau de retragere, și depresie. Un astfel de copil va avea o stimă de sine scăzută, nu se va deschide către semenii lui și va fi lipsit de empatie. își va exprima rar sentimentele. Abilitățile lui sociale vor lăsa de dorit si va avea dificultăți în a re- laționa cu ceilalți” (43).

Temperamentul copilului este un alt factor care îi poate influența acestuia reacția în fața unei pierderi. Fiecare copil trăiește pierderea în felul său. Unii pot să-și găsească repede un echilibru psihologic și un sentiment de siguranță, în timp ce alții sunt mai puternic afectați.

Respingerea de către ceilalți și **intimidarea**[20] constituie surse importante de stres social și pot activa sistemul PANIC/GRIEE Această reacție s-ar putea explica prin faptul că, pentru oamenii din preistorie, excluderea din grup reprezenta o amenințare la adresa supraviețuirii. Oamenii vânau în grup și clanul era important pentru a asigura supraviețuirea fiecărui

19 L’Observatoire de la Maltraitance envers les Enfants (Observatorul de rele tratamente aplicate copiilor) sau OME a fost creat la inițiativa profesorului de psihologie a copilului și adolescentului Claude Voelin, în 2006, în cadrul Universității din Lausanne, Elveția. Misiunea Observatorului este aceea de a crea condițiile pentru ca profesioniștii din diversele domenii vizate de abuzul asupra copiilor să se reunească și să facă schimb de idei și soluții în abordarea mai eficientă a unei grave probleme de sănătate publică la nivel mondial (n. red.).

20 Fenomen cunoscut și preluat din limba engleză ca *bullying* (n. red.).

individ în parte. De unul singur, omul era vulnerabil în fața prădătorilor. Așadar, acela care era exclus din clan avea mai puține șanse de supraviețuire. Din acest motiv, respingerea și sentimentul de excluziune provoacă o durere psihologică intensă (45). Simplul fapt de a se simți intimidat, tachinat sau respins afectează copilul pe plan psihologic, activându-i sistemul PANIC/GRIEF și făcându-1 mai vulnerabil.

în meseria mea, mă întâlnesc adesea cu astfel de copii care au fost victime ale bullyingului în școala primară și care au rămas cu sechele psihologice grave, chiar și ani mai târziu. Studiile arată că urmele lăsate de bullyingul suferit în copilărie se fac simțite și la vârsta adultă (61). **Victimele bullyingului au un risc de cinci ori mai mare să ajungă să sufere de anxietate la vârsta adultă** (18). Bullyingul constituie o lovitură asupra echilibrului psihologic al copiilor și reprezintă o problemă pe care părinții și conducerea școlii trebuie să o trateze cu seriozitate. Dacă cel mic se confruntă cu o astfel de situație, nu ezita să te adresezi personalului specializat din școală și să cauți să-i oferi copilului suport psihologic.

Coralia are 16 ani. Prima dată când am întâlnit-o, am fost impresionată de frumusețea acestei adolescente înalte de 1,77 m, cu părul lung și blond. Deși are un fizic demn de un top-model, fata se confruntă cu o stimă de sine foarte scăzută. Suferă de anxietate socială si se simte

diferită de restul lumii. în clasă, nu îndrăznește să ridice mâna si să ia cuvântul, iar atunci când i se cere să răs- pundă sau să-și dea cu părerea, roșește și se

fâstâcește. Pare că se pierde cu totul. Cu toate acestea, învață bine și este foarte inteligentă. în cadrul terapiei, analizând originea acestui sentiment de a se simți diferită si inferioară celorlalți, îmi povestește că la grădiniță copiii râdeau de ea că era mai înaltă decât ei. Chiar dacă știe că la vârsta actuală multe fete o invidiază pentru cum arată, ea păstrează sentimentul profund înrădăcinat că nu este ca ceilalți și că va fi batjocorită cu prima ocazie. Bullyingul pe care l-a trăit înaintea vârstei de 5 ani are încă repercusiuni în viața ei.

La fel ca sistemul PANIC/GRIEF, sistemul FEAR poate deveni hipersensibil atunci când este activat prea des sau pe o perioadă prea lungă de timp. Datorită **neuroplasticității** sale, creierul evoluează în ritmul experiențelor de viață. Neuroplasticitatea este capacitatea neuronilor de a-și modifica felul în care se conectează unii cu ceilalți pentru a se adapta schimbărilor impuse de mediul înconjurător sau de experiențele de viață. Conexiunile din creier se modifică și evoluează pe parcursul întregii vieți, în funcție de deprinderi sau de experiențele trăite. Cu cât un circuit neuronal este mai solicitat, cu atât el este mai puternic.

«»#«•#•*•«•«•••

Datorită neuroplasticității, adică a capacității neuronilor de a-si modifica felul în care se conectează unii cu alții pentru a se adapta schimbărilor, creierul evoluează în ritmul experiențelor de viață.

Prin intermediul unui fenomen numit **potențializare pe termen lung** (PTL), conexiunile sinapsiale dintre neuroni devin mai

puternice atunci când sunt stimulate. Astfel, grație PTL, mesajele transmise prin aceste circuite sunt mai intense. Acest lucru se traduce printr-o putere cu atât mai mare a circuitelor fricii, cu cât acestea sunt mai mult activate. Cu alte cuvinte, cu cât experimentăm mai mult frica, cu atât ea va deveni mai mare.

De pildă, un copil traumatizat după ce a fost victima unui abuz, ajuns în situația de a asista la un act de violență extremă sau de a fi victima unei catastrofe naturale sau a unui atentat, riscă să dezvolte o tulburare de stres posttraumatic pe termen scurt, fiind, în același timp, foarte posibil să sufere de anxietate mai târziu (24).

Sensibilitatea la anxietate

Sensibilitatea la anxietate (SA) este definită ca fiind teama de senzații corporale legate de anxietate (56). Copilul sensibil la anxietate crede că senzațiile lui corporale pot avea consecințe nefaste pe plan fizic, psihologic sau social. De exemplu, poate crede că inima lui bate așa de repede, încât ar putea să sufere o criză cardiacă. Sau poate interpreta simptomele de hiperventilație ca pe un semn că înnebunește. Aceste gânduri apar destul de frecvent la tinerii care suferă de atacuri de panică[21]. Sensibilitatea la anxietate variază de la o persoană la alta și este considerată de cercetători un factor care predispune la apariția tulburărilor de anxietate.

Variabilitatea sensibilității la anxietate este pusă în mare parte pe seama genelor. Studiile realizate asupra perechilor de gemeni arată că genetica poate

21 A se vedea pagina 33.

explica această variabilitate în proporție de 45%. Relația de atașament cu figurile parentale poate explica, de
asemenea, parțial, sensibilitatea la anxietate. Se pare că persoanele cu un stil de atașament insecurizant ar fi mai sensibile la anxietate, mai ales în ceea ce privește dimensiunea socială a SA, adică teama că simptomele de anxietate pot fi remarcate și de ceilalți, provocând sentimente de rușine si ridicol.

Studiile arată că genetica este responsabilă pentru 45% dintre cazurile de sensibilitate la anxietate a copiilor, în vreme ce restul de 55% sunt determinate de alti factori.

Potrivit cercetătorilor, o atitudine ostilă, amenințătoare sau de respingere din partea părinților ar putea explica 7% din variația SA (50). Se pare că anumite comportamente parentale ar influența felul în care copilul resimte simptomele de anxietate și le face față. Faptul de a se confrunta cu părinți care oferă un sprijin afectiv insuficient poate să-l determine pe copil să se simtă neputincios în fața unor asemenea simptome și să creadă că este lăsat să se descurce de unul singur, ceea ce îi va exacerba anxietatea. Alți cercetători au remarcat modul în care calitatea interacțiunilor cu ceilalți poate influența sensibilitatea la anxietate. Cu cât un copil are mai multe relații de încredere cu semenii, cu atât este mai protejat de respingere și, deci, riscul să fie sensibil la anxietate este mai mic (60).

Mai multe studii sugerează o legătură între SA și deprinderile de învățare. Cu alte cuvinte, copilul ar putea dezvolta o sensibilitate la anxietate prin observare, condiționare sau transmitere de informație

(56). De exemplu, dacă cei din jurul copilului acordă o atenție specială (mângâiere, preocupare, liniștire exagerată etc.) simptomelor lui de anxietate și de durere (de cap, de burtă), acesta ar putea învăța că astfel de simptome pot atrage atenția părintelui. Și invers, dacă părintele oferă un răspuns adaptat la situație, fără să acorde o importanță prea mare, copilul va învăța că nu
primește mai multă atenție decât are nevoie atunci când este anxios sau bolnav.

în schimb, dacă cei din anturaj îi transmit informații îngrijorătoare în cazul unor astfel de simptome (risc de hiperventilație, stresul dăunează sănătății etc.), copilul ar putea să ajungă să se teamă de propriile simptome de anxietate. în fine, dacă cel mic observă alte persoane care manifestă reacții de spaimă în fața propriilor simptome de anxietate, ar putea ajunge să creadă că aceste simptome sunt periculoase și, de aici, să dezvolte o sensibilitate la anxietate.

Un studiu arată că, atunci când părinții au reacții necontrolate în fața propriilor simptome fizice sau în fața unor simptome fizice ale copilului, ca de pildă dureri de cap, de burtă, greață, puls mărit, sufocare, copilul prezintă un grad mai mare de SA (56). Prin reacții necontrolate înțelegem acele comportamente care sugerează o pierdere a controlului asupra emoțiilor, de pildă: se supără mai repede, țipă, își pierde răbdarea, se stresează, fumează, se plimbă dintr-o parte în alta, devine agitat, se izolează, bea etc. Dacă un părinte are în mod obișnuit astfel de reacții în fața unor simptome fizice, copilul poate să

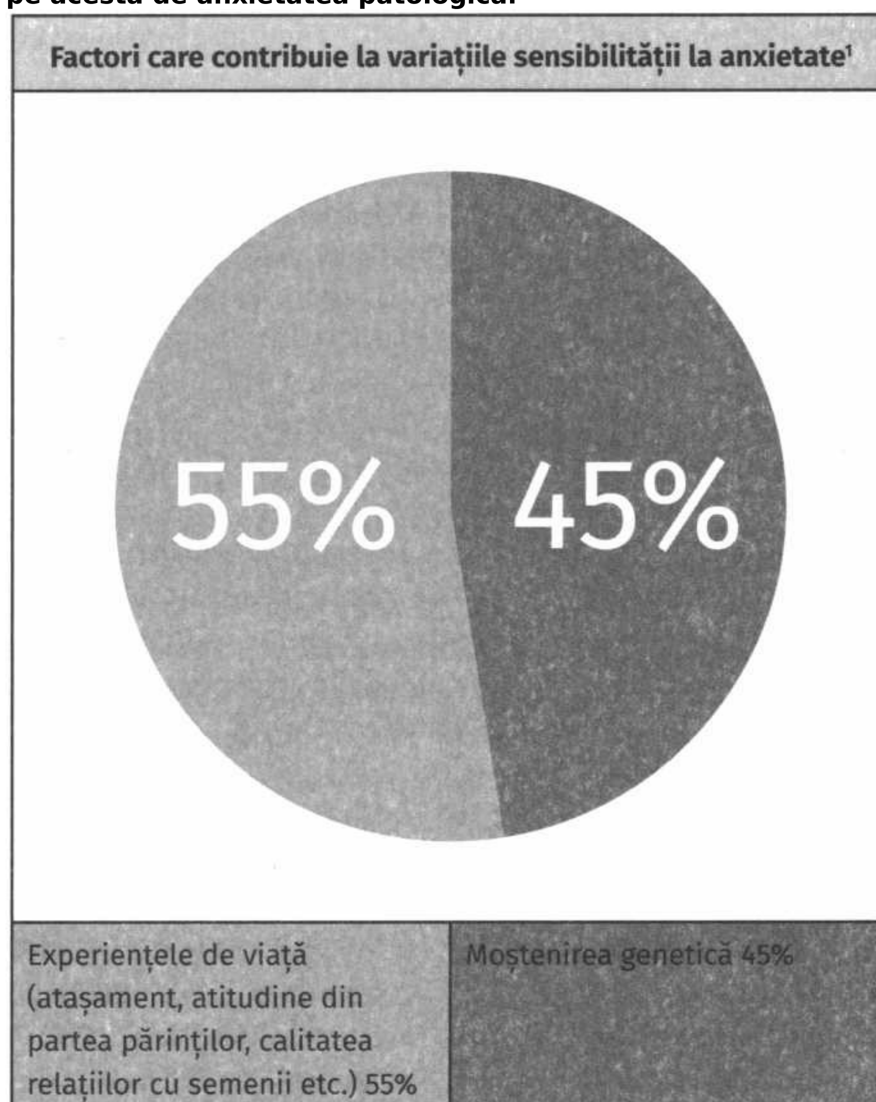
creadă că acesta este destabilizat și, în concluzie, că situația este alarmantă sau îngrijorătoare. Faptul de a te fi confruntat cu o boală cronică sau cu o operație figurează, de asemenea, printre factorii care contribuie la creșterea nivelului de sensibilitate la anxietate. Cu toate acestea, pentru că nu toți copiii bolnavi suferă de SA, este posibil ca reacția apropiaților copilului în fața bolii să fie un factor care să facă diferența în această ecuație.

Și alte evenimente de viață au fost puse în legătură cu SA, ca de exemplu problemele de sănătate sau conflictele din familie (56).

în concluzie, cercetările tind să confirme că sensibilitatea la anxietate este un factor determinant în dezvoltarea tulburărilor de anxietate. în schimb, răspunsul la întrebarea „Ce-1 face pe un copil să fie sensibil la anxietate?” se dovedește destul de complex, fiind vorba despre mai multi factori implicați. Genetica pare să joace un rol, dar nu este responsabilă în exclusivitate de nivelul de SA al unui copil. Graficul de la pagina 70 arată că genetica și experiențele contribuie aproape în egală măsură la dezvoltarea SA. Probabil că ne aflăm mai degrabă în prezența unui fenomen epigenetic, unde genele determină o oarecare predispoziție la SA, însă factorii de mediu, care influențează printre altele procesul de învățare, nuanțează acțiunea genelor implicate. Cu alte cuvinte, un copil poate fi predispus genetic la SA, dar, dacă trăiește într-un mediu relativ liniștit, iar apropiații lui nu manifestă nicio reacție de frică în fața simptomelor de durere sau de anxietate, este posibil ca cel mic să nu dezvolte o sensibilitate la

anxietate.

Cei mai mulți teoreticieni recunosc faptul că tulburările de anxietate au factori multipli. Astfel de constatări sunt încurajatoare, deoarece ne confirmă ideea că, **prin temperarea reacțiilor, părinții pot influența gradul de sensibilitate la anxietate a copilului, protejându-1 pe acesta de anxietatea patologică.**



1 Conform meta-analizei lui Stassard și Étienne, 2010

.Studiul s-a concentrat, în primul rând, pe atitudinile parentale, dar e important să reții că cel mic este supus și altor influențe: televizor, internet, semeni, alți membri ai familiei, lucruri auzite la școală etc. Rămâne să stabilim aportul acestor factori în producerea sentimentului de anxietate.

De fapt, există două reacții în fața rezultatelor acestor cercetări: pe de o parte, ai putea să te culpabilizezi, descoperind că ai un copil sensibil la anxietate. Pe de altă parte, ai putea fi încurajat să schimbi anumite lucruri, modificându-ți atitudinile parentale și propriile reacții în fața anxietății.

Culpabilizarea nu ajută pe nimeni și poate fi copleșitoare pentru părinți, fiindcă toți facem greșeli.

în ceea ce mă privește, consider că sentimentul de culpabilitate nu ne ajută să avansăm în viață, iar rolul de părinte riscă să devină copleșitor dacă ajungem să întoarcem pe toate părțile greșelile pe care le-am făcut în trecut. Toți părinții ajung să facă greșeli! Așadar, nu are niciun rost să ne autoflagelăm. **Mai bine ne concentrăm pe ceea ce putem face în prezent pentru a ne ajuta copilul.**

în paginile ce urmează, voi da doar câteva sfaturi bazate pe ceea ce ne învață neuroștiințele, astfel încât să te ghidez în rolul de părinte.

Anxietatea se explică printr-o interacțiune dintre factorii biologici și factorii de mediu. Este imposibil să stabilim cu exactitate sursa anxietății la un copil.In concluzie...

Mai multi factori pot contribui la apariția anxietății la copii:

genetica și temperamentul, în special inhibiția comportamentală;
experiențele de viață;
atitudinea părinților;
tipul de atașament;
anxietatea părinților;
traumele si doliul;

sensibilitatea la anxietate (factor care crește riscul de apariție a tulburărilor anxioase).CAPITOLUL 3

Cum prevenim anxietatea

„Existajuarte puțini monștri care să merite Jrica pe care o resimțim.” André Gide

Anxietatea, răul acestui secol

Impactul mass-media

Așa cum povesteam în capitolul 1, circuitele noastre neuronale sunt legate astfel încât să repereze rapid sursa primejdiei. Cu toate acestea, în epoca modernă în care trăim, rareori se întâmplă ca în viața de zi cu zi să fim expuși unor pericole de moarte. Și totuși, creierul nostru are nevoie să-și facă treaba și caută primejdii acolo unde nu sunt. Acest fenomen apare cu precădere în societățile actuale, axate pe riscuri. în fiecare zi, suntem bombardați cu mesaje despre pericole, mesaje care vin de peste tot: de la televizor, radio,
rețele sociale, școală, panouri publicitare etc. Suntem nonstop expuși suferințelor, violențelor, distrugerilor și neputinței, atât de tare, încât Dr. Jan Chozen Bays crede că suferim cu toții, într-o oarecare măsură, de *usure de compassion',* un cumul de simptome care se manifestă în mod normal la cei care se ocupă de persoanele traumatizate. Creierul nostru este sătul de orori.

Așadar, Dr. Bays ne recomandă să ținem periodic „post”, abți- nându-ne de la știri, astfel încât să scăpăm de toate aceste imagini de violență și de suferință. Tot ea recomandă să oprim periodic ra

în fiecare zi, suntem bombardați de peste tot - televizor, radio, rețele sociale, școală, panouri publicitare etc. - cu mesaje despre pericole: suferințe, violențe, distrugeri, neputință.

dioul, televizorul, să nu mai citim ziarele, să nu mai stăm pe rețelele sociale sau pe internet. (5).

Mass-media dorește să ne atragă atenția, iar pentru asta, se servește de propensiunea creierului nostru de a repera pericolele. Astfel, strategia utilizată este aceea de a ne trimite mesaje senzaționale lipsite de nuanțe, în scopul de a ne înfricoșa. Nu toți jurnaliș
tii știu să interpreteze, din toate punctele de vedere, rezultatele de multe ori contradictorii ale cercetărilor științifice și ajung adesea să le raporteze într-o manieră simplistă și exagerată.

Iată câteva exemple de sloganuri alarmiste pe care le-am auzit recent la televizor sau pe care le-am citit pe internet:

- „Statul pe scaun ucide!” (într-un documentar despre exercițiile fizice)

1 Sau „compassion fatigue”, termen de specialitate care nu are echivalent în limba română. Definește incapacitatea profesioniștilor de a empatiza și de a simți compasiune față de clienții lor (vezi Richard E. Adams, Joseph A. Boscarino și Charles R. Figley, „Compassion fatigue and psychological distress among social workers: a validation study” in Am *J Orthopsychiatry,* New York, 2006) (n. red.).

- „Dacă ar urma să se întâmple o astfel de tragedie... ați putea să o anticipați?” (într-o emisiune despre crime)
- „Zahărul, dulce otravă”

- „Zahărul, dușmanul sănătății”
- „Consumul de carne roșie ucide!”
- „Abuzul de ceai verde ar putea dăuna sănătății!”
- „Suntem mințiți: cele opt riscuri din avion despre care nu aflăm niciodată!”
- „Medicamentele și doctorii ne ucid!”

De remarcat că, pentru a atinge coarda sensibilă, sunt folosite cuvinte cu o puternică încărcătură emoțională: a ucide, otravă, a minți. Expunerea constantă la astfel de mesaje ne face să ne simțim înconjurați în permanență de primejdii. Dacă, în plus, suntem vulnerabili la anxietate, atunci nu suntem departe de starea de panică.

în calitate de părinți, este important să ne dăm un pas în spate și să ne păstrăm spiritul critic în fața unor astfel de mesaje. Dacă aș vrea să formulez lucrurile într-o manieră realistă, aș putea spune: „faptul de a petrece mult timp pe scaun poate crește riscul de a avea probleme de sănătate”. Sau „un regim bogat în carne roșie poate duce la apariția unor probleme de sănătate, cum ar fi hipertensiune sau afecțiuni cardiovasculare”. Dar astfel de formulări au un impact mai mic și mass-media înclină către formulele-șoc.

Riscul nu este un pericol

Conform dicționarului *Larousse,* riscul este definit drept „posibilitatea sau probabilitatea unui fapt, a unui eveniment considerat un rău sau un prejudiciu”. Cât despre pericol, acesta este
definit ca „un inconvenient mai mult sau mai puțin probabil la care suntem expuși”. Astfel, riscul se evaluează în funcție de probabilitatea ca un incident

să se întâmple și de gradul de gravitate al consecințelor care decurg de aici. Riscul de a fi lovit de fulger există, dar probabilitatea este de mai puțin de unu la un milion. Așadar, deși consecințele pot fi grave, provocând moartea, cei mai mulți oameni nu se simt în pericol de fiecare dată când ies din casă. Nu consideră riscul de a fi loviți de fulger suficient de mare pentru a-și schimba comportamentul și a renunța să mai iasă din casă.

Ca să atragă atenția și să-și mărească audiența, numărul de like-uri sau de cititori, mass-media tinde să prezinte riscul ca fiind
un pericol iminent: „Medicii ne omoară!”, „Consumul de carne roșie ucide!”. Dacă citim așa ceva, nu ne mai găsim în fața a ceva ce s-ar putea întâmpla, conform unor oarecare probabilități, ci de-a

Mass-media poate fi un pericol iminent. Depinde de tine să filtrezi informația, cu ajutorul spiritului critic, învață-ți copilul să transpună în termeni realiști ce aude în jur.

dreptul în fața unei amenințări actuale. Depinde de tine să știi unde să tragi linie, folosindu-ți spiritul critic, pentru a transpune aceste mesaje-șoc în termeni de risc mai mult sau mai puțin probabil, mai mult sau mai puțin grav.

Astfel, supraveghează ce citește copilul sau la ce se uită și învață-1 să transpună în termeni realiști ce aude în jur.

Poți să te servești de umor ca să-i arăți cât de ridicol este câteodată ceea ce se spune în presă. „Păi, dacă toți medicii ne omoară, hai mai bine să scăpăm de ei, dar și de toate scaunele, pentru că, nu-i așa, și statul pe scaun ne ucide!”

Potrivit Centrului Canadian de Educație Mediatică și Alfabetizare Informațională, 90% dintre oameni păstrează o amintire permanentă a unei traume din copilărie provocată de ceva ce au văzut la televizor sau într-un film. După spusele acestui organism, ceea ce văd tinerii la televizor poate provoca diferite probleme, de pildă coșmaruri, frica de întuneric, dificultăți de a adormi sau refuzul de a dormi singuri (33).

90% dintre oameni îsi amintesc o traumă din copilărie, provocată de ceva ce au văzut la TV.

Studiile au demonstrat că, în cazul copiilor, o prea mare expunere la televizor este asociată cu angoasa, depresia și stresul posttraumatic. Contrar ideilor preconcepute, nu filmele de groază sunt cele care traumatizează majoritatea tinerilor. Aceștia sunt cu precădere marcați de desene animate, science-fiction, fantasy sau de realitatea din jur. Simplul fapt de a vedea ceva sau pe cineva care ar putea răni sau de a vedea pe cineva rănit sau fără apărare în fața unui pericol este extrem de înspăimântător pentru copii. Identificându-se cu personajul, copilul resimte un sentiment de vulnerabilitate. Si, de aici, nevoia lui de a fi liniștit si securizat. Iar faptul că personajele respective sunt din desene animate nu diminuează cu nimic spaima unui copil mic, care nu face diferența dintre realitate și ficțiune.

Așadar, **faptul că este produs de Disney nu înseamnă că nu este înspăimântător!** Nu toate filmele pentru copii sunt potrivite pentru TOȚI copiii. Unele filme aduc în

scenă personaje de care unii copii se pot speria și care le pot provoca acestora coșmaruri sau spaimă de întuneric.

A fost o perioadă când fiica mea cea mare se temea de lupi după ce văzuse scena din *Regatul de gheață* în care protagoniștii erau urmăriți de o haită de lupi furioși. Seara, la culcare, trebuia să facă un efort să se gândească la altceva decât la lupi. Când era mai mică, exista un clovn, Chantois, care cânta melodii pentru copii. De fiecare dată când îl vedea, era cuprinsă de panică.

Așadar, nu trebuie să pornim de la premisa că o emisiune sau un film sunt inofensive doar pentru că sunt considerate „pentru copii".

Adolescenții și adulții care sunt mari consumatori de mass-media pot suferi de ceea ce noi numim „sindromul lumii rele", care duce la o și mai mare spaimă de criminalitate și la neîncredere în ceilalți. Acest lucru poate fi pus pe seama cantității exagerate de crime violente descrise în mass-media de actualitate și de divertisment și care îi determină pe mulți indivizi să creadă că astfel de crime au loc la o scară mult mai mare decât în realitate. (33)

Matilda a venit să mă consulte pentru că nu reușea să mai doarmă singură. La cei 11 ani ai săi, fata a ajuns să doarmă pe o saltea, lângă patul părinților. Știe și ea că nu este normal, dar, de îndată ce se află în camera ei, singură, pe întuneric, i se face frică și simte impulsul să iasă de acolo și să se ducă la părinți. Prezența lor o liniștește.

Totul a început când a auzit la știri că orașul ei se confruntă cu o serie de spargeri de locuințe. Creierul

ei s-a alarmat și a început să construiască fel de fel de scenarii despre cum ar fi dacă un astfel de lucru i s-ar întâmpla și ei. Mi-a povestit scenariul pe care și l-a făcut în minte și care are toate ingredientele unui film de groază: un hoț intră în casă, în toiul nopții. Ajunge în camera ei și, atunci când ea începe să țipe, îndreaptă o armă spre ea și o ucide. Când o întreb pe Matilda cam la cât evaluează riscul să i se întâmple o astfel de dramă, îmi răspunde: 50%. Adică, o șansă din două. îi arăt că supraevaluează probabilitatea ca un astfel de eveniment să se producă, ceea ce îi amplifică anxietatea.

Tipul de conținut care îi sperie pe copii variază în funcție de stadiul lor de dezvoltare.

între 3 și 5 ani este vârsta imaginarului. Copilul nu distinge realul de imaginar. Este impresionat de personajele înfricoșătoare: fantome, vrăjitoare, lupi, dragoni, monștri etc. Transformările bruște i se pot părea, de asemenea, înspăimântătoare.

între 6 și 8 ani: Deși continuă să-i fie teamă de personajele înfricoșătoare, copilul este interesat mai ales de programele cu supereroi.

între 9 și 12 ani: La această vârstă, preadolescentul este capabil să distingă realitatea de ficțiune, așadar, spaimele sale sunt orientate mai degrabă către pericole reale. Tot ceea ce poate provoca răni sau moarte devine înfricoșător. în același timp, copilul este din ce în ce mai expus la emisiunile destinate adulților și riscă să fie marcat de conținutul anumitor programe de ficțiune sau de unele evenimente tragice prezentate la știri.

Din păcate, părinții sunt rareori conștienți de frica resimțită de copii în fața televizorului, și asta pentru că aceștia din urmă tind să-și ascundă spaimele sau pentru că vor să pară „adulți” sau de teamă să nu le fie limitat timpul petrecut la televizor.

Așadar, este primordial să fii prezent și atent atunci când îți expui copilul la mass-media. Iată ce le propune părinților Centrul Canadian de Educație Mediatică și Alfabetizare Informațională, astfel încât aceștia să-și poată ajuta copiii să facă față spaimelor provocate de mass-media (33):

- Respectă spaimele copilului. Nu insista să se uite la ceva de care îi este frică.

Alege acele produse mediatice potrivite vârstei copilului. în general, studiile arată că programele care pun în scenă eroi șieroine ce transmit încredere în sine și puterea de a-și stăpâni frica sunt exemple pozitive pentru copil.

- Liniștește copilul. Dacă acesta își face griji pentru soarta personajului principal, poți să-l liniștești spunându-i că totul se va termina cu bine. (Pentru că este de notorietate faptul că așa se termină întotdeauna filmele pentru copii!)
- Uită-te la film împreună cu cel mic. Astfel, vei fi capabil să reacționezi dacă este expus unor imagini deranjante. Profită de o astfel de ocazie pentru a discuta cu el despre conținut și despre cum să-și controleze fricile și angoasele.
- încurajează un copil mai mare să se uite împreună cu cel mic. Frații mai mici își admiră adesea frații sau surorile mai mari, încurajează-i pe cei mari să-i liniștească pe cei mici și să țină cont de spaimele acestora, atunci când aleg programul la televizor. Simplul fapt de a-și putea ține fratele mai mare de mână se dovedește adesea suficient pentru a liniști un copil mic.

- Prima dată la cinematograf poate să se dovedească o experiență impresionantă pentru un copil mic. întunericul, zgomotele puternice, imaginile 3D pe un ecran supradimensionat. îmi aduc aminte că, prima dată când am fost împreună la cinema, fiica mea cea mare a stat la mine în brațe pe toată durata filmului. Asta a liniș- tit-o și așa a putut să se bucure de film. în ceea ce o privește pe mezină, cu ea lucrurile s-au petrecut diferit când a mers prima oară la film. Nu a vrut în brațe la mine, pentru că sora mai mare era și ea cu noi și o ținea de mână. Acest contact fizic i-a permis să se simtă liniștită în momentele de tensiune din film.încurajează dobândirea unor mecanisme de adaptare. Simplul fapt de a ține pe cineva de mână este un gest liniștitor, pentru că ajută la eliberarea de opioide naturale, cu efect calmant. Sau, la fel de bine, poți să-l înveți pe copil să oprească televizo- rul când îi este prea frică.
- Respectă clasificarea programelor. Evită să-ți expui copilul la conținut nepotrivit pentru vârsta lui. Și nu uita, chiar și un conținut pentru copii l-ar putea speria sau îngrijora pe cel mic. Așadar, este de preferat să te uiți tu la emisiune, înainte de a lăsa copilul să se uite. Poți, de asemenea, să citești comentariile lăsate de alți părinți pe internet în legătură cu programul respectiv.
- Privește în perspectivă. Dacă cel mic își face griji după ce a văzut un incident la televizor, încearcă să-i explici că astfel de lucruri se întâmplă foarte rar. Asigură-te că nu supraevaluează probabilitatea să pățească sau să asiste el însuși la așa ceva. în

lipsa unei explicații, copiii sunt incapabili să evalueze probabilitatea de a se găsi realmente în fața unui pericol. Ca și în cazul Matildei (din exemplul de mai sus), ei pot vedea ceva care îi marchează și apoi vor supraevalua riscul de a păți ceva asemănător.

Din nefericire, mesajele de avertisment sunt formulate adesea de o manieră parțial adevărată (așadar, parțial falsă). îți va reveni ție sarcina de a le evalua corect, astfel încât să nu-ți contaminezi copilul repetându-i astfel de mesaje și să nu-1 transformi subtil în martorul îngrijorărilor tale cu privire la sănătate, accidente sau alte pericole.

în realitate, chiar poate statul pe un scaun să ucidă? Sigur că nu! Tot așa cum excesul de zahăr este nociv pentru sănătate, creierul nostru are nevoie de zahăr pentru a funcționa cum trebuie.

Nu toți copiii au capacitățile cognitive necesare pentru a interpreta corect mesajele vehiculate de mass-media. Aceste mesaje

Poți să limitezi riscul ca cel mic să sufere de anxietate dacă îi dezvolți gândirea critică: învață-l să-și pună întrebări, să pună la îndoială ceea ce vede si aude în mass-media, să treacă totul printr-un filtru de bun-simt.

prezintă pericolele intr-un mod exagerat și senzațional. 0 astfel de tactică poate să afecteze judecata unui copil cu sensibilitate la anxietate. Este de datoria ta să-l înveți să pună corect în balanță, arătându-i strategiile utilizate de mass-media pentru a ne alarma. învață-l să-și pună întrebări despre veridicitatea a ceea ce aude și să-și dezvolte spiritul critic. Pe scurt, revino asupra lucrurilor cu o judecată

sănătoasă! Dacă cel mic simte că nu

ești îngrijorat de ceea ce se spune în respectivul mesaj, nici el nu se va speria și va putea să dea lucrurilor o interpretare rațională.

Din păcate, constat că mesajele de avertisment vehiculate în școli nu reușesc întotdeauna să-și atingă scopul. De exemplu, asistentele medicale de la școală le fac uneori copiilor din ciclul primar educație sanitară, vorbindu-le despre cum să prevină infecțiile. Le povestesc despre microbi și despre cât de important este să se spele pe mâini. în urma unor astfel de întâlniri, este posibil ca unii copii predispuși la anxietate să ajungă să se spele pe mâini de o manieră compulsivă. în cazul celor care suferă deja de TOC[22], un astfel de discurs riscă să producă o agravare a simptomelor.

Un alt exemplu este discursul referitor la alimentație. în anumite școli, copiii sunt expuși unor mesaje referitoare la importanța

unei alimentații corecte, fără grăsimi, zahăr etc. 0 colegă psihiatru, specializată în tulburările de nutriție, mi-a explicat că aceste mesaje nu-și ating publicul-țintă: cei care fac abuz de fast-food fac abstracție de astfel de avertismente, în timp ce copiii care sunt pre- dispuși la anxietate dezvoltă temeri exagerate cu privire la nutriție și sănătate, temeri ce pot duce uneori la tulburări de alimentație.

Unii copii pot resimți anxietate si în fata unor mesaje referitoare la igienă sau la alimentație. Cheia stă în echilibru.

Așadar, ca părinte, trebuie să fii atent la reacțiile copilului în fața tuturor acestor mesaje de prevenție

22 TOC: tulburare obsesiv-compulsivă.

la care mediul școlar îl expune pentru binele său. Dacă observi că adoptă o atitudine rigidă în fața curățeniei sau a alimentației, vorbește cu el pentru a face lucrurile mai puțin dramatice. Nimeni nu moare dacă mănâncă din când în când un hamburger, iar spălatul pe mâini până la sânge nu previne nicio boală! Când fiica mea m-a întrebat: „Mama, baconul este sănătos?”, i-am răspuns: „Dacă am mânca doar bacon, nu, nu ar fi bun, dar consumat din când în când, nu ne poate ucide!”

în zilele noastre, simplul fapt de a mânca a ajuns să producă anxietate! în cartea sa *N’avalez pas tout ce qu’on vous dit* („Nu în- ghițiți tot ceea ce vi se spune”) (31), nutriționistul Bernard Lavallée ne spune că rezultatele cercetărilor sunt adesea interpretate greșit și raportate eronat și că discursul nutriționiștilor se axează pe noțiunile de alimente *bune* și alimente *proaste,* ceea ce reprezintă o viziune mult prea simplistă asupra realității. Ca și cum lucrurile ar fi doar în alb sau în negru! Din punctul lui de vedere, nu există aliment bun sau prost. Cheia rezidă în varietate și în echilibrul din farfurie. Un astfel de discurs face bine și are darul să tempereze stresul produs de discursurile alarmiste care fac din anumite alimente adevărate arme ale diavolului.

Securizează-ți copilul

Cum am precizat deja în capitolul precedent, tipul de atașament pàrinte-copil este un factor important în apariția anxietății copilului. Un tip de atașament securizant are darul să-l ferească pe acesta de anxietate și de frici exagerate. încă din primele luni de viață ale copilului, poți contribui la dezvoltarea

unui capital împotriva anxietății.

Cercetătorii au demonstrat **o legătură între tipul de atașament al copilului la vârsta de un an și comportamentul acestuia la**

Investește în relația cu propriul copil încă de când e foarte mic: tipul de atașament tinde să rămână același si mai târziu.

vârsta de 6 ani. Ei au arătat, prin intermediul situației străine[23], că acei copii securizați reacționează calm și cu încredere la separarea de părinți. în schimb, copiii care au un tip de atașament anxios-ambivalent sunt mult mai depedenți de părinți și mai imaturi. Reacționează mai puternic la separarea impusă (39).

Numeroase studii au confirmat deja că tipul de atașament pe care copilul îl dezvoltă înaintea vârstei de un an tinde să rămână același de-a lungul întregii vieți. Iată de ce este primordial să investești în legătura de atașament cu propriul copil încă de la bun început. Un tip de atașament securizant se bazează pe capacitatea părintelui de a-și liniști bebelușul atunci când acesta simte nevoia să fie calmat. în paginile ce urmează, voi prezenta câteva moduri concrete pentru a reuși acest lucru.

Bebelușii sunt asaltați de tot felul de emoții pe care sunt incapabili să le gestioneze. Au nevoie de ajutor pentru a se putea calma. Când liniștești un copil mic care plânge, în creierul lui se vor forma niște conexiuni care îi vor permite, pe termen lung, să se calmeze singur. Cercetătorii au identificat în cazul mamelor anumite trăsături care contribuie la

23 Este denumirea unui experiment dezvoltat pentru a vedea tiparul de atașament mamă-copil (n. red.).

dezvoltarea tipului de atașament (securizant sau insecurizant) al copiilor lor.

Mamele copiilor securizati[24] sunt:	**Mamele copiilor anxioși-ambiva-lenți sunt:**	**Mamele copiilor evitanti sunt:**	**Mamele copiilor dezorganizați sunt:**
• securizante; • autonome; • se simt bine cu propriile emoții; • capabile să-și recunoască propria nevoie de atașament. 9	• inconsecvente în răspunsurile la nevoile copilului; • preocupate de propriile reiatii de atașament din trecut; • invadate de propriile emoții.	• detașate; • capabile să reducă la minimum importanța atașamentului. 9	• traumatizate (abuzate, îndoliate).

2

Opioidele naturale sunt hormoni cu rol foarte important în fenomenul de atașament. Acești hormoni sunt eliberați pe cale naturală de creier pentru a ne produce un sentiment de bucurie. Efectele lor sunt asemănătoare cu cele ale drogurilor, fără însă a avea urmări secundare. Când un copil este dezmierdat, creierul său eliberează opioide naturale, care îi provoacă un sentiment de liniște și de bucurie. îmbrățișările afectuoase sunt foarte importante pentru dezvoltarea cerebrală a copiilor, în special a celor mici. Se spune chiar că îmbrățișările scad tensiunea arterială și fortifică sistemul imu- nitar. La

24 Adaptat de Ainsworth și alții, 1978; Main și alții, 1985;Main șiHesse, 1990.

bebeluși, plânsul este un strigăt de ajutor. Un mecanism de supraviețuire. Nu trebuie să ezităm să luăm în brațe un copilaș
care plânge sau să-i alintăm pe cei mici. Când liniștim un copil lu- ându-1 în brațe, opioidele naturale din creier contracarează efectele cortizolului, hormonul stresului. Pe termen lung, un nivel prea mare de cortizol poate să încetinească dezvoltarea creierului, afectând cu precădere funcțiile cerebrale responsabile cu procesul de învățare (54). Un copil care este expus unui stres cronic și care nu beneficiază de contact fizic afectiv, menit să-l liniștească, riscă să aibă probleme de învățare.

Sistemul limbic, sau creierul emoțional, poate deveni hiperactiv dacă este stimulat în exces.

Astfel, un copil lăsat să plângă fără a se încerca liniștirea lui sau un copil expus unor surse importante de stres în copilăria mică, fără nicio apropiere fizică securizantă și plină de afecțiune din partea unui adult de încredere, riscă să se trezească cu un sistem FEAR sau PANIC/GRIEF hiperactiv (45,54). Creierul lui va ajunge să reacționeze ca un detector de fum stricat care se va declanșa fără motiv. în loc să pornească alarma doar în cazul unei degajări de fum, anumiți senzori prost calibrați se vor activa chiar și când aburul de la duș va ieși pe sub ușa de la baie sau când o persoană va sufla într-o lumânare. Un sistem limbic hiperactiv va declanșa la rândul său alarme false, provocând o reacție de frică în fața unor stimuli neprimejdioși. Ajutându-ți copilul să se liniștească, îl vei învăța să oprească sistemul de alarmă. în felul acesta, o serie de conexiuni neuronale se vor forma în

cortex și îi vor permite să controleze reacțiile sistemului limbic responsabil cu frica și anxietatea.

îmbrățișarea copilului mic ajută la dezvoltarea cerebrală a acestuia, scade tensiunea arterială si fortifică sistemul imunitar.

Simplul fapt de a consola copilul va duce la activarea nervului vag, în trunchiul cerebral. Acest nerv reglează digestia, ritmul cardiac, respirația și sistemul imunitar. Ajutându-ți copilulsă se liniștească, îl vei învăța să-și regleze toate aceste funcții biologice și, deci, să se simtă mai bine în propriul corp. Cercetările arată că o bună funcționare a nervului vag este asociată cu un bun echilibru emoțional, o mai bună capacitate de reflecție, de concentrare și un sistem imunitar puternic (54).

Anumite studii sugerează, de asemenea, o legătură între sindromul colonului iritabil și stresul precoce. Copiii expuși de timpuriu unei surse de stres sunt predispuși să sufere de probleme respiratorii, digestive, de tulburări de somn, dureri de cap, oboseală cronică etc. Iată câteva motive foarte importante pentru care trebuie să-ți consolezi copilul când plânge!

Acesta are nevoie, în primul rând, să simtă că-1 înțelegi. Arată-i că-i înțelegi starea sufletească în care se află, chiar dacă reacția lui ți se pare exagerată. Pune în cuvinte ceea ce trăiește el, astfel încât să-l ajuți să dezvolte niște conexiuni utile în mintea lui. „Știu că ești furios pentru că nu mai sunt biscuiți cu ciocolată. E normal să fii dezamăgit, din moment ce chiar voiai să mănânci din ei.” „Ți-e frică de câinele ăla mare pentru că latră tare.” „Ai avut un coșmar, e normal să fii înspăimântat după un astfel de vis.”

Primul lucru pe care îl poți face este să pui emoțiile copilului în cuvinte.

Exprimându-i emoțiile în cuvinte, îl vei învăța să le identifice, să le înțeleagă, să le accepte și să nu le

considere ca pe ceva periculos sau rușinos.

Aceasta este o primă etapă importantă în dezvoltarea controlului emoțional. Copilul dobândește astfel credința că are dreptul să-i fie frică și că părinții și ceilalți adulți în care are încredere sunt acolo pentru a-1 ajuta să-și învingă teama. A dezvolta o legătură de încredere cu părinții este un adevărat pas înainte către încrederea în sine.

Cum liniștim copilul?

Există mai multe metode eficiente și recunoscute pentru a declanșa eliberarea de opioide naturale în creier.

- **Atingerea. Apropierea fizică plină de afecțiune** este un mijloc excelent de a liniști copilul (să-l iei în brațe, să-i faci un masaj, să-l mângâi, să-l ții de mână etc.). Mai târziu, copilul va ajunge să-și dezmierde ursulețul sau jucăria de pluș preferată pentru a regăsi senzația de căldură umană. Aceste obiecte poartă denumirea de obiecte tranziționale pentru că servesc la tranziția de la relația de apropiere totală de mamă către o autonomie completă. în mintea copilului, jucăria ține locul mamei sau al tatălui. Simplul fapt că poate să-și ia cu el jucăria, ori de câte ori trebuie să se despartă de mamă pentru a merge la cresă sau la culcare, are darul să-l liniștească. Așadar, dacă cel mic urmează să trăiască o situație stresantă, ca de pildă o vizită la medic, un vaccin, o vizită la dentist sau o situație în care trebuie să se despartă de tine, poți să folosești un obiect tranzi- țional. Pentru copii,

despărțirile sunt adesea anxiogène[25]. Este absolut normal să lași copilul cu altcineva atunci când mergi la muncă sau când vrei să ai o viață socială. Dacă trebuie să-l încredințezi unei alte persoane, încearcă să găsești pe cineva afectuos, capabil să-l liniștească în absența ta, mai ales printr-o apropiere fizică plină de afecțiune. Alege cu grijă respectiva persoană și nu te sfii să o observi cum se poartă și cu alți copii.

Apropierea fizică liniștitoare se dovedește a fi foarte importantă la toate mamiferele. Să ne aducem aminte de studiul lui Harlow pe care l-am menționat deja în capitolul 2. Acesta a despărțit niște pui de maimuță de mamele lor ca să le observe comportamentul. A constatat că cei mici căutau mai degrabă să intre în contact fizic cu un substitut făcut dintr-o pânză moale decât să mănânce (54). Chiar dacă sunt controversate pe plan etic, aceste cercetări ne arată importanța contactului fizic în dezvoltarea mamiferelor. Probabil că acest lucru explică și originea biologică a unui comportament pe care îl întâlnim la toți puii: să strângă la piept o păturică moale sau un animal de pluș atunci când sunt despărțiți de mame.

Mângâierile și atingerile eliberează în creierul copilului opioide naturale, dându-i un sentiment de liniște si de siguranță.

Masajele sunt un bun mijloc de a întări relația de atașament cu cel mic si ar trebui să facă parte din rutina de seară.

25 Anxiogen, generator de anxietate.

- **Vorbele tandre. Cuvintele liniștitoare** provoacă un efect similar cu mângâierile, atât din punct de vedere afectiv, cât și pentru a calma frica. Un copil foarte trist care își aude părintele spunând „Totul va fi bine” se va simți deja mai în siguranță și aceasta va contribui la dezvoltarea unei legături de încredere cu părintele respectiv. Un cântec de leagăn poate avea un efect calmant. Cuvintele sunt mai puțin importante decât inflexiunile vocii și expresia liniștitoare de pe chipul părintelui. Reacția apare în emisfera dreaptă din creierul copilului și al părintelui. Emisfera dreaptă este emisfera nonverbalului și a emoțiilor, spre deosebire de emisfera stângă, care este cea a verbalului și a raționalului. Potrivit lui Allan Schore, cunoscut autor în domeniul neuroștiințelor și al psihoterapie!, creierul drept al părintelui și creierul drept al copilului intră în conexiune. Acest lucru va da naștere unei comunicări nonverbale ce va influenta atât relația de atașament, cât si dezvoltarea creie- rului celui mic. Atunci când un părinte este conectat la emoțiile

copilului, se produce o rezonanță pozitivă care îl ajută pe copil să se regleze afectiv. Acesta își recapătă mai repede calmul atunci când își simte părintele în acord cu emoțiile sale. Este vorba despre un mecanism care face apel la empatia părintelui și la capacitățile lui de a-și regla propriile emoții pentru a putea liniști copilul. Un părinte agasat de plânsetele celui mic, dar capabil să-și controleze frustrarea pentru a-1 liniști într-un mod autentic, contribuie la reglarea afectivă și la buna dezvoltare a emisferei drepte din creierul

copilului (51).

- **Suptul.** La bebeluși, suptul are un efect calmant. Iată de ce unora dintre copii le este greu să se dezvețe de acest obicei, care se asociază în mintea lor cu o stare de bine. Unii copii își sug degetul pentru a se calma, alții preferă suzeta. însă se poate dovedi dificil să se dezvețe mai târziu de obiceiul de a-și suge degetul, ca și de cel de a folosi suzeta. Iată de ce nu trebuie să recurgi la aceste soluții la cea mai mică angoasă sau durere. Dar e bine de știut că, dacă bebelușul tău trece printr-o situație cu adevărat stresantă, ca de exemplu o investigație medicală intruzivă, poți să-i dai suzeta ca să-l ajuți să se calmeze.

« **Căldura.** Căldura eliberează oxitocină, un hormon liniștitor. O jucărie sau o păturică încălzită va avea darul să-l calmeze pe copil. O baie caldă este, de asemenea, o bună metodă de a-1 ajuta să se destindă.

» **Mișcarea și legănatul.** Bebelușii adoră mișcările regulate care le amintesc de senzațiile din burta mamei. Unii copii cer ei înșiși să fie legănați atunci când simt nevoia.

- **Muzica și zgomotele albe[26].** Muzica suavă este un bun mijloc pentru liniștirea sistemului limbic. Cât despre zgomotele albe,
se spune că acestea îi aduc aminte copilului de

26 Un zgomot alb este un zgomot de fond, un sunet în fundal, care poate avea anumite efecte hipnotice asupra anumitor persoane. Exemplu: zgomotul de aspirator, de ventilator, zgomotele naturale, ca cel al apei curgătoare, al valurilor sau al ploii.

zgomotele din burta mamei. Poți, așadar, să pornești un ventilator sau să folosești o aplicație pe telefon cu astfel de sunete, dacă cel mic pare anxios la momentul culcării. Cu toate acestea, nu folosi o astfel de metodă în permanență, ci doar ocazional, căci altfel copilul se poate obișnui să adoarmă doar pe astfel de sunete și poate să întâmpine probleme în a adormi în lipsa lor.

- **Rutina.** Fii previzibil! Rutina este importantă pentru securizarea copilului. Ea face ca lumea să pară mai previzibilă în ochii lui, iar asta îi conferă un sentiment de control. Când aceleași acțiuni sunt executate în aceeași ordine, zi de zi, copilul este în măsură să anticipeze ceea ce urmează și resimte mai puțin stres și anxietate (58). De pildă, știe că mama va veni să-l ia de la creșă după gustarea de după-amiază sau știe că trebuie să meargă la culcare după poveste. De asemenea, rutina îi permite lui să-și dezvolte autonomia, iar ție îți ușurează sarcina, căci oferă îndrumări copilului asupra acțiunilor pe care trebuie să le întreprindă. De pildă, știe că după micul dejun trebuie să meargă să se spele pe dinți. Pe termen lung, va ajunge să o facă singur, fără să fie nevoie să-i mai aduci tu aminte. Cu toate acestea, comportamentele de rutină sunt mai dificil de pus în practică în cazul copiilor care suferă de Tulburarea cu deficit de atenție/hiperactivitate (ADD sau ADHD). în cazul lor, rutina este cu atât mai importantă cu cât îi ajută să se organizeze și să nu uite nimic. Dacă ai un copil care suferă de ADD sau de ADHD, acesta va avea cu siguranță

nevoie de un sprijin mai mare pentru a respecta rutina.

O rutină eficientă este:

- **Constantă.** Ea nu trebuie să varieze în funcție de cheful tău sau al copilului. în măsura posibilului, respectă rutina în

aceeași ordine, în fiecare zi. Astfel, copilul tău va ajunge să o adopte și să se țină de ea.

- **Flexibilă.** Cu toate acestea, rutina nu trebuie să fie rigidă. Poți avea unele variații în rutina zilnică. De exemplu, câteodată, îi poți citi celui mic o poveste fără să-l trimiți apoi la culcare sau poți să joci cu el un joc înainte de somn. în timpul săptămânii, copiii trebuie să se îmbrace după ce se trezesc, dar în weekend, pot să rămână mai mult timp în pijama. Atunci când faci excepții de la rutină, este important să-i spui că e vorba de o excepție și că de mâine lucrurile reintră pe făgașul normal. Bineînțeles, rutina trebuie să țină și ea cont de vârsta copilului. Ne așteptăm ca o fetiță de 11 ani să se poată pieptăna singură dimineața, dar nu am putea să-i cerem același lucru surorii ei de 4 ani.
- **Simplă.** Adaptați rutina la vârsta copilului. Pentru cei foarte mici, nu trebuie să fie prea mulți pași de făcut. Cu cât rutina e mai simplă, cu atât copilul o va aplica mai ușor.
- **Plăcută.** Copilul va avea cu atât mai mult chef să respecte rutina, cu cât ea se va dovedi mai plăcută. De exemplu, momentul băii poate fi așteptat dacă joci un joc cu el (o numărătoare cu părțile corpului,

ghicitori etc.) sau dacă îl lași să asculte muzica preferată cât timp se spală. Poți să-l răsplătești cu o activitate specială dacă reușește să-și termine la timp rutina de dimineață.

Gestionează-ți propria anxietate

După cum am văzut în capitolul 2, anxietatea părintelui poate face să crească probabilitatea ca un copil să sufere de anxietate. Studiile despre atașament arată că părinții cu un tip de atașament anxios-ambivalent adoptă comportamente mai puțin securizante față de copil. Uneori, ne putem confrunta cu o transmitere interge- nerațională de atașament insecurizant, ceea ce poate predispune copilul la și mai multă anxietate, mai ales în relațiile interperso- nale. Dacă tu însuti te confrunți cu anxietate sau dacă ai avut un trecut dificil, atunci este important să înveți să-ți controlezi emoțiile, evitând astfel să molipsești copilul. Iată câteva metode pentru a reuși acest lucru:

Consultă un psiholog

Mulți oameni evită să meargă la psiholog, din diverse motive. Totuși, odată ce am devenit părinți, suntem adesea motivați și dornici să ne schimbăm în bine. Ceea ce nu suntem dispuși să facem pentru noi suntem adesea gata să facem pentru copilul nostru. Un ajutor de specialitate îți va permite, așadar, să dezvolți o oarecare toleranță la anxietate, să devii mai puțin anxios și mai puțin tulburat de manifestările de frică sau de angoasă ale copilului tău și, deci, mai pregătit să reacționezi cu calm. Unii părinți devin anxioși în fața anxietății copilului, ceea ce nu face

decât să-i înrăutățească neliniștea. Odată înarmat în fața propriei anxietăți, te vei simți mai puțin neputincios în legătură cu disconfortul copilului tău, care, la rândul lui, va simți că ești acolo pentru a-1 susține și că nu te simți amenințat de ceea ce simte în sufletul lui.

Dacă, dimpotrivă, te arăți anxios atunci când își mărturisește spaimele, va crede că ceea ce trăiește este periculos pentru tine sau pentru relația dintre voi doi și este posibil să capete obiceiul de a-și ține fricile pentru el. Am întâlnit numeroși părinți care sufereau

Cere ajutorul unui psiholog dacă nu te descurci cu propria anxietate sau cu anxietatea celui mic.

de anxietate și care au cerut ajutorul unui psiholog. Acești părinți sunt adesea mai înțelegători cu cel mic și împărtășesc cu el diferite tehnici învățate la terapie. Astfel, copilul va ajunge să dezvolte o legătură mai strânsă cu părintele și să se simtă înțeles și susținut. Chiar dacă acest lucru nu este suficient pentru a șterge anxietatea copilului, măcar creează bazele pe care voi putea mai departe să încep să lucrez cu el.

Mai mult, simplul fapt de a vorbi în terapie despre propriile răni din copilărie îți va permite să faci un pas în spate și să eviți să reproduci inconștient aceleași scheme relaționale pe care le-ai trăit în trecut.

Trăiește conștient

Apărută în filozofia budistă, deplina conștiență, numită și *mindfulness* sau *prezență conștientă,* reprezintă un curent de terapie cognitivă care vizează

legătura din prezent, atât cu propriile sentimente, gânduri și motivări interioare, cât și cu ale celorlalți. Prin exerciții de meditație, observație sau vizualizare, suntem invitați să devenim atenți la ceea ce se petrece în interiorul nostru, la senzațiile corporale, dar și la gânduri și impulsuri.

Practicând mindfulness cu regularitate, ne vom dezvolta capacitatea de a ne distanța de propriile stări interioare, ajungând să reacționăm de o manieră mai puțin impulsivă și mai apropiată de valorile noastre.

Această metodă s-a dovedit eficientă în tratarea anxietății și a depresiei și este utilizată de psihologi pentru a-și ajuta pacienții să-și atingă obiectivele: să-și îmbunătățească starea psihică, să-și controleze emoțiile, relațiile cu ceilalți, să aibă mai multă încredere în sine, să ia decizii etc.

Studiile în neuroștiințe arată că **practicarea mindfulness produce modificări la nivelul creierului.** Mai precis, transformă conexiunile neuronale prin intermediul neuroplasticității. Astfel, regiunile din creier solicitate în timpul meditației ajung să se dezvolte mai mult după practicarea exercițiilor de prezență conștientă. Este vorba, în principal, de cortexul cingulat anterior (CCA) și de hipocamp. CCA este responsabil cu autoreglarea (reducerea impulsivității, flexibilitatea mentală și atenția controlată). Hipocampul este implicat în memorie. Mindfulness ar acționa, de asemenea, asupra unor zone ale creierului implicate în percepție, conștientizarea corpului, durere,

reglarea emoțiilor și introspecție.[27]
Principiul conștienței depline este destul de simplu și poate fi practicat de către oricine, oriunde, în orice moment, fără să fie nevoie pentru aceasta de un terapeut. Principiul constă în a ne observa în timp ce trăim o experiență. Mai constă și în a ne face să ne distanțăm de propriile gânduri. Observăm cum gândurile vin și pleacă, fără să încercăm să le răspundem și fără să le catalogăm (adevărate, false, bune sau rele). Pe scurt, **un gând este doar un gând, nu trebuie să și crezi în el.**

Este de ajuns să-ți aloci un moment de pauză, să-ți concentrezi atenția pe ceea ce simte corpul tău, să-ți pui emoțiile în cuvinte și să te deschizi propriilor gânduri fără să le judeci sau să încerci să le schimbi. Este suficient să-ți aloci doar 10 minute pe zi pentru un astfel de exercițiu, ca să observi efectele pozitive. Vei dezvolta o
mai bună cunoaștere a propriilor emoții și procese mentale. Odată ce te vei obișnui să practici acest exercițiu de mindfulness cu regularitate, vei putea să îl folosești de fiecare dată când te simți stre- sat.
Frica, stresul și anxietatea ne fac să reacționăm. Este o chestiune de supraviețuire, un răspuns la o alarmă declanșată de creier. Practicând mindfulness, vei fi mai puțin dornic să acționezi sub impulsul emoțiilor și mai capabil să te distanțezi, să-ți accepți sentimentele și gândurile și să reacționezi în mod calm.

Prezenta conștientă nu necesită un specialist, o poți practica singur, 10 minute pe zi, cu rezultate vizibile în reducerea

27 www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2OI 8/04/19036-pleine-conscience- ef-fet-benefique-cerveau.

stresului, a fricii si anxietății, atât ale tale, cât si ale copilului tău.

Vei putea folosi prezența conștientă și pentru a înțelege emoțiile propriului copil. Atunci când acesta adoptă un comportament care te deranjează sau atunci când are dificultăți în a-și exprima emoțiile, oprește-te un moment și încearcă să-ți dai seama de ceea ce se petrece în interiorul tău, ce trăiri ai tu și ce trăiri are copilul. Conectează-te la emoția care se ascunde în spatele comportamentului dificil al acestuia.

în calitate de mamă, știu că nu e deloc ușor să-ți faci timp să practici prezența conștientă, dar nu e necesar să faci ședințe lungi pentru a-i vedea beneficiile. Trei minute pe zi pot fi de ajuns. Mindfulness este o atitudine, așadar ai putea să o integrezi în activitățile zilnice. îți voi propune câteva exerciții ușor de făcut, zi de zi. Dacă dorești să avansezi în această practică, înscrie-te la ateliere sau ia o carte pe acest subiect.

Exerciții de prezență conștientă[28]

- **Mănâncă în mod conștient**

Atunci când bei sau mănânci, nu face și altceva. Ia o singură înghițitură deodată, lăsând jos tacâmurile după fiecare dintre ele. Concentrează-te pe senzații. Acordă-ți timp să savurezi fiecare înghițitură și să o apreciezi cu toate cele cinci simțuri. Bucură-te de culori, miros, savoare si sunete. Mâncăm ade- sea pe pilot automat, gândindu-ne la altceva, stând de vorbă

28 Exerciții extrase din cartea lui Dr. Bays, *52 façons de pratiquer la pleine conscience* („52 de moduri de a practica prezența conștientă”), Le jour, Montréal, 2013.

sau uitându-ne pe ecranul telefonului. De îndată ce ducem mâncarea la gură, ne pregătim pentru o nouă înghițitură, în loc să o savurăm pe prima. Mâncând în deplină conștiență, vom ajunge să ne reconectăm cu senzațiile noastre corporale si cu semnalele de foame si de satietate.

- **Postura de prezență conștientă**

De mai multe ori pe zi, oprește-te din ceea ce faci și devino conștient de postura ta. Fii atent la părțile din corp pe care le simți încordate. Postura noastră vorbește adesea despre starea noastră de spirit. Stai cocoșat, încordat, drept, crispat sau relaxat? Ajustează-ți postura.

- **Fii recunoscător**

La sfârșitul fiecărei zile, fă-ți o listă cu cel puțin cinci momente din timpul zilei pentru care te simți recunoscător. Atunci când îi povestim unui apropiat despre ziua noastră, avem tendința să insistăm mai ales pe întâmplările supărătoare sau neplăcute. Această tendință de a ne concentra pe lucrurile negative poate să ne afecteze starea interioară. Obișnuindu-ne să vedem lucrurile bune din viață, vom ajunge să avem o atitudine pozitivă.

- **Mâini in repaus**

De mai multe ori pe zi, lasă-ți mâinile să se odihnească. Stai cu ele pe genunchi și concentrează-ți atenția asupra senzațiilor subtile pe care le simți în mâini.

- **Respiră conștient**

De mai multe ori pe zi, oprește-te din ceea ce faci și cana- lizează-ți toată atenția pe respirație. Respiră de trei ori lent și profund și concentrează-te pe senzațiile

pe care le simți atunci când aerul intră și iese din plămâni, pe contracțiile abdomenului, pe felul în care aerul intră prin nări etc. Apoi, de- vino conștient de emoțiile resimțite. Pe cât posibil, încearcă să pui în cuvinte atât emoțiile, cât și senzațiile din corp (stres, oboseală, încordare, lentoare, agitație etc.).

Mihaela este o mamă foarte exigentă. Tocmai ce a aflat că fiica ei, Eliza, în vârstă de 8 ani, care întâmpină dificultăți la școală încă din primul an, suferă de deficit de atenție. Pentru ea a fost un șoc să afle că fiica ei prezintă o tulburare neurologică, dar, în același timp, se simte ușurată să aibă o explicație la problemele cu care Eliza se confruntă la școală. Mihaela a ajuns în cabinet, exasperată de crizele pe care Eliza le face de fiecare dată când trebuie să se apuce de lecții. îmi povestește că în fiecare seară se repetă același scenariu: Eliza vine de la școală, vrea să se uite la televizor, doar că mama îi spune să se apuce de teme. Eliza refuză, se opune, Mihaela se supără si ridică tonul, ordonându-i să se așeze imediat la lec- ții, fără să crâcnească. Eliza răbufnește, începe să țipe, să plângă și să-și insulte mama. Are nevoie de câteva minute

înainte să se liniștească, după care se apucă de lecții bodogănind. Mihaela este furioasă și nu mai are niciun chef să o ajute la teme sau să o încurajeze. Și-ar dori să rămână calmă și optimistă, dar simte că nu va reuși niciodată și îi este teamă că aceste ieșiri cotidiene vor ajunge să le otrăvească relația.

Așadar, încep prin a-i propune ca, în fiecare dimineață, înainte de a se da jos din pat, să facă un exercițiu de mindfulness. Pe măsură ce săptămânile trec, Mihaela începe să resimtă binefacerile acestor exerciții asupra stresului, doar că Eliza își continuă crizele. Așa că îi sugerez să încerce să practice mindfulness atunci când se întorc de la școală. O rog să observe ce se petrece cu Eliza, ce simte fetița, să încerce să se pună în locul ei etc. Mihaela ajunge să-și dea seama că fiica ei pare foarte obosită după ziua de școală și constată că ea însăși este la capătul nervilor după ziua de lucru. Stresul de la muncă o urmărește și acasă și simte că e gata să explodeze. Devenind conștientă de asta, Mihaela devine și mai empatică față de trăirile Elizei, căreia îi înțelege mai bine reacțiile. în loc să-și spună că fiica ei se opune pentru că este leneșă și nu vrea să muncească, va înțelege că e normal ca aceasta să fie obosită și să nu aibă chef să se apuce de teme pentru că, spre deosebire de alți copii, deficitul ei de atenție implică mai mult efort ca să se poată concentra. O astfel de conștientizare îi va permite Mihaelei să-și modifice comportamentul. Atunci când, odată întoarsă acasă, Eliza va refuza să se așeze la lecții, Mihaela va trage aer în piept și se va conecta cu oboseala și cu furia fetiței. îi va spune pe un ton calm: „înțeleg că ai avut o zi lungă la școală și că ești obosită. E normal. îți propun să luăm ogustare ca să-ți refaci forțele și să te apuci de lucru după aceea, ce zici?" Eliza tot nu va avea chef să-si facă lecti- ile, dar măcar va simți că mama o înțelege și va accepta mai ușor să se apuce de treabă. în loc să fie un moment de frustrare si furie, momentul temelor

se va desfășura în mai multă liniște. Și, cel mai important, relația dintre Mihaela si Eliza nu va mai avea de suferit. Fetita va vedea că mama ei o înțelege și că-i recunoaște eforturile pe care e nevoită să le facă toată ziua la scoală.

Explică-i copilului ceea ce simți

în cartea sa *II pleut à la maison*[29], pedopsihiatrul Céline Lamy recomandă să spargem tabuurile în sânul familiei și să le explicăm celor mici ce se întâmplă atunci când un părinte suferă de probleme de anxietate sau de depresie (30). Unii părinți cred că este bine să-și țină copiii la distanță de problemele de sănătate mintală de frică să nu-i îngrijoreze, de jenă sau din dorința de a-i proteja. Cu toate acestea, copiii simt când ceva nu este în regulă și au nevoie să priceapă ce se întâmplă, atunci când nu reușesc să-și dea seama singuri. Iată de ce ajung adesea să se simtă vinovați de problemele părinților și să se poarte cu mare grijă, astfel încât să nu înrăutățească situația. Dacă nu vorbim despre „elefantul din mijlocul sufrageriei", ajungem fără să vrem să punem presiune pe copil, care se vede nevoit să se adapteze unui dușman neidentificat și invizibil, ce ajunge să ocupe foarte mult spațiu în viața de familie. După părerea lui Dr. Lamy, chiar dacă sunt puține cercetările care analizează efectele bolilor mintale ale părinților asupra copiilor,acestea au demonstrat că, în lipsa informațiilor cu privire la ceea ce se întâmplă cu părintele, cel mic are de suferit. Copiii care beneficiază de informații clare și precise despre situația părintelui vor fi mai puțin expuși anxietății, depresiei sau agresivității.

Așadar, dacă suferi de o tulburare de anxietate, evită ca, sub pretextul că protejezi copilul, să te porți de parcă problema nu ar exista. Foarte probabil acesta a simțit deja că ceva nu este în regulă. Explică-

29 în traducere, „Ne plouă în casă". în limba franceză, în original (n. trad.).

i faptul că anxietatea de care suferi provoacă anumite comportamente fără nicio legătură cu el. Liniștește-1 spunându-i că faci ce trebuie pentru a depăși problema și pentru a-ți menține anxietatea sub control, și că aceasta este strict treaba ta. în niciun caz nu trebuie ca cel mic să se simtă răspunzător pentru soarta ta sau să vrea să aibă grijă de tine. Acest tip de relație inversată pă- rinte-copil, care în limbaj clinic se numește *parentificare,* se dovedește extrem de nefastă pentru cel mic și poate lăsa urme pe termen lung asupra relațiilor pe care le va avea de-a lungul vieții.

Mama lui David suferă de tulburare de anxietate generalizată (TAG). în cazul ei, anxietatea se manifestă sub forma unor îngrijorări profunde, în special cu privire la siguranța copiilor, la siguranța financiară și, în general, la viitor. David nu știe ce înseamnă TAG, dar constată că mama lui este adesea cuprinsă de momente de panică ce o fac să caute sprijinul apropiaților (rude și prieteni). Așadar, copilulîși aude adesea mama vorbind cu bunica la telefon despre grijile financiare, despre nenorocirile care ar putea să li se întâmple copiilor (să se îmbolnăvească, să fie răpiți etc.). David simte suferința mamei și caută să o ajute. A început să se gândească la cum ar putea să-și susțină mama câștigând bani. îmi mărturisește că și-ar dori să-și deschidă propria întreprindere ca să facă bani pe care să-i dea mamei. A început să caute pe internet adresele băncilor de alimente si i-a dat marnei o listă cu organizațiile comunitare care ar putea să o ajute. Este clar că David s-a molipsit de

anxietatea mamei și că a fost *parentificat,* pentru că își asumă responsabilități care le revin în mod normal adulților, ca, de pildă, să câștige bani pentru nevoile familiei. Așadar, am decis să colaborez cu o colegă asistent social pentru a-l ajuta pe David să revină la rolul de copil și pentru a o face pe mamă să devină conștientă de impactul tulburării de anxietate asupra fiului ei. l-am explicat lui David ce înseamnă TAG și că de fapt TAG-ul este cel care se aude vorbind atunci când mama se îngrijorează din orice. Doar că mama are obligația să caute ajutor în altă parte și nu este treaba lui David să aibă grijă de ea. Băiatul renunță cu greu la rolul de salvator al mamei. Pentru el era liniștitor să simtă că putea controla TAG-ul, acest inamic invizibil al mamei, însă, văzând-o pe mamă că se îngrijește și că începe să se simtă mai bine, poate să-și reia rolul de copil și să se ocupe de școală și de prieteni.

Fă-ți timp pentru tine

Pentru părinți, viața trece cu viteză. Trebuie să ne împărțim timpul între sarcinile părintești (pregătirea meselor, dusul copiilor la școală, la grădiniță sau la creșă, lecții, vizite la doctor, educație, activități sportive etc.), munca noastră, întreținerea casei etc. Bineînțeles, încercăm să ne facem timp și pentru prieteni, și pentru relația noastră de cuplu. Dar timp doar pentru noi? E ceva rar. Trăim într-o societate a performanței și vrem să fim în același timp SUPER părinți, SUPER iubiți, SUPER angajați, să avem o SUPER carieră și o SUPER viață de familie și, în orice caz, să avem SUPER copii, iar toate acestea la un loc devin... SUPER STRESANTE!

Unii părinți se simt obligați să fie partenerii de joacă ai copilului lor și se arată întotdeauna dispuși să rezolve împreună cu el puzzle-uri, să se joace pe calculator sau să le citească povești. Dacă au un singur copil, părinții acestuia petrec mult timp jucându-se cu el, ca nu cumva să se plictisească. Cu toate acestea, este lucru știut că cei mici au nevoie de momente de singurătate pentru a-și hrăni imaginația și a-și dezvolta lumea interioară. Copiii care sunt în permanență implicați în fel de fel de activități impuse vor ajunge să nu știe să-și facă de lucru singuri. Sau, mai rău, vor ajunge să nu știe ce le place, pentru că nu au fost niciodată nevoiți să-și pună întrebarea „Oare ce aș avea chef să fac?”. Așadar, nu trebuie să te simți vinovat dacă îți lași copilul să se joace de unul singur sau dacă îi spui să-și găsească o activitate pe care să o poată face singur, când nu ești disponibil. Dimpotrivă, îi faci un serviciu. Pentru că astfel își dezvoltă autonomia și imaginația.

Părinții care vin la mine au cu totii bune intenții si doresc bi- nele copiilor lor, dar, câteodată, de prea mult bine, pierd din vedere esențialul, valorile care îi definesc, precum și capacitatea de a trăi în prezent. Oare copilul tău chiar o fi având nevoie de o mamă perfectă care să gătească toate mesele, care să iasă la alergat de trei ori pe săptămână și care să nu lipsească de la niciunul dintre antrenamentele lui? Oare are el nevoie de un tată perfect, care să-l ducă în parc la fiecare sfârșit de săptămână, să fie gata să meșterească împreună, să joace hochei și să prepare

Din dorința de a fi desăvârșiți si de a face lucrurile ca la carte, părinții nu mai reușesc să vadă esențialul: nu ai cum să le faci pe

toate și perfect. Fiecare se mișcă în ritmul său.
clătite duminica? Dacă ai răspuns cu da la aceste întrebări, atunci pui prea multă presiune pe tine. Copiii nu au nevoie de părinți per- fecți, ei știu să trăiască foarte bine cu imperfecțiuni. **Copiii au mai ales nevoie de părinți echilibrați și care să se simtă bine atât in mintea, cât și în pielea lor.**

Pentru a ajunge un astfel de părinte, ai nevoie de timp pentru tine. Trebuie să îți aloci timp pentru activitățile care îți fac plăcere și care îți permit să te simți împlinit și în armonie cu propria persoană. Dacă o plimbare de 20 de minute înainte de cină te ajută să rămâi zen în preajma copilului toată seara, atunci sunt 20 de minute corect folosite. După o zi foarte stresantă la muncă și un drum lung, bară la bară, spre casă, ai dreptul să faci o baie fierbinte ca să te relaxezi și să comanzi o pizza în loc să te apuci să gătești pentru cină. (Adu-ți aminte că am precizat, în capitolul 2, că în ciuda a ceea ce se spune pe internet, să mâncăm din când în când o pizza nu e moarte de om!) Dacă vrei ca și copilul tău să învețe să-și ges- tioneze stresul, dă-i un exemplu, acordându-ți un moment de respire atunci când simți nevoia și făcând activități care te ajută să te destinzi și să te reconectezi cu tine însuți. E ușor să ne îngropăm în stresul activităților obligatorii de zi cu zi. De tine depinde să găsești o cale de a te menține pe linia de plutire. Pentru unii, calea este sportul, pentru alții, să vorbească des cu prietenii, să citească sau să facă yoga. Important este să îți găsești propria rețetă. Și, bineînțeles, ai dreptul să-ți acorzi timp doar ție, chit că suferi sau nu de anxietate.

Dacă mi-aș fi propus să le îndeplinesc fiicelor mele toate dorințele, mi-aș fi petrecut toate sfârșiturile de săptămână alergând de la o activitate la alta: „mama, hai să ne jucăm cu mingea, mama, vrei să meșterim împreună, vrei să sari cu mine pe trambulină, să mergem la film sau în parc..." îmi place la nebunie să petrec timp cu fetele mele și să ne distrăm, dar am nevoie să-mi trag și eu sufletul și să-mi încep săptămâna odihnită, așa că uneori trebuie să le zic nu și să păstrez timpul pentru mine, ca să fac altceva.

Adresează-te medicului

Pentru anumite persoane anxioase, simpla relaxare, prezența conștientă sau gestionarea stresului nu sunt suficiente. Dacă simp- tomele de anxietate te împiedică să îți îndeplinești treburile zilnice, oricâte eforturi ai face pentru a le ține sub control, atunci este momentul să mergi la doctor. Pe lângă psihoterapie, acesta ți-ar putea propune o medicație care să diminueze activitatea cerebrală în zonele responsabile cu anxietatea.

Multi oameni sunt reticenti în a lua un medicament care să-i facă să se simtă mai bine în capul lor, deși nu ar avea nicio problemă în a lua un medicament pentru inimă sau diabet. Nu este nimic rușinos în a lua un medicament pentru anxietate sau depresie. Dimpotrivă, aceasta demonstrează că te responsabilizezi în fața dificultăților și că faci ce trebuie făcut pentru a te simți mai bine.

în plus, studiile arată că abordarea cea mai eficientă în cazul anxietății este combinația dintre psihoterapie și farmacoterapie (medicamente) (17). Grație tehnicilor de imagistică medicală, s-a putut

demonstra că atât medicația, cât și psihoterapia modifică
funcționarea creierului, obținându-se o diminuare a simptomatologiei tulburărilor mintale (13). Efectul combinat al acestor două metode de tratament decuplează efectele terapeutice. E ca și cum am lua o combinație de două antibiotice împotriva unei infecții bacteriene.

Evită hi per protecția

Dacă îi atragi atenția copilului în permanență asupra pericolelor din jur, riști să-i transmiți, fără să vrei, ideea că lumea este periculoasă sau, și mai rău, că nu este capabil să facă față diverselor situatii. Acest lucru îi va afecta încrederea în sine si în lume. Iată, așadar, un teren fertil pentru dezvoltarea problemelor de anxietate.

Părinții hiperprotectivi nu sunt, de cele mai multe ori, conștienti de ceea ce fac. Sunt ferm convinși că intervențiile si atentio- nările lor sunt perfect justificate, ba chiar îi consideră pe ceilalți părinți neglijenți pentru că nu se preocupă cum trebuie de sănătatea copiilor lor.

îți propun un exercițiu de conștientizare. întreabă-ți partenerul sau prietenii ce cred despre asta și fii deschis la comentariile lor. Notează-ți de câte ori spui, pe parcursul unei singure zile, „atenție la asta” sau „să nu uiți asta”. **Adu-ți aminte că a fi părinte înseamnă să încurajezi dezvoltarea încrederii în sine și a autonomiei copilului tău.** Pentru aceasta, trebuie să-l responsabilizezi, ceea ce înseamnă să-l lași să facă mici greșeli și să-și asume consecințele. Doar așa va

învăța. Atunci când nu este niciun pericol, poți chiar să te abții din a interveni și să-1 ajuți să se gândească la ce urmează să facă și la posibilele urmări, în loc să-i tot atragi atenția sau să-i interzici lucruri. Copiii hiperprotejați trăiesc sub un glob de sticlă. Totul este în regulă până când ajung să înfrunte lumea din afară. Nu sunt pregătiți pentru o astfel de lume și nici nu și-au dezvoltat capacitățile de adaptare. Riscă să se prăbușească la cel
mai mic stres. Mai degrabă ți-ai ajuta copilul dacă l-ai lăsa să aibă propriile experiențe, continuând să-1 ghidezi și să-i fii aproape. în felul acesta, va simți că ai încredere în el și că îl crezi în stare să se descurce singur. Odată înrădăcinată, această încredere în propriile forțe îi va servi drept sprijin toată viața, permițându-i să-și continue proiectele, să facă față provocărilor și situațiilor stresante.

Camelia are 13 ani. Mama ei suferă de anxietate si tră- ieste în permanență cu teama ca nu cumva să i se întâmple ceva rău fiicei ei. Așadar, se îngrijorează la cea mai mică tuse, îi ia temperatura și o ține acasă la primul simptom de răceală, să nu apară complicații sau, și mai rău, să se întâmple ca cea mică să aibă nevoie de ea, iar ea să nu fie acolo. Cu toate acestea, Camelia este perfect sănătoasă! Este o fetița frumoasă și inteligentă, dar care are puțini prieteni, pentru că nu prea i se dă ocazia să se vadă cu alți copii. Mama ei, în loc să o lase să meargă la școală pe jos, împreună cu ceilalți copii, o duce cu mașina în fiecare dimineață, pentru că se teme să nu cumva să o răpească vreun pedofil. Din acest motiv, nu o lasă în

excursiile cu școala și îi interzice să meargă singură în parc. Așadar, Camelia are puține ocazii de a întâlni copii de vârsta ei în afara școlii. își petrece toate sfârșiturile de săptămână cu mama și nu știe cum să se poarte în grupurile de tineri. Această hiperprotecție îi distruge fetei încrederea în sine și o face să creadă că nu este capabilă să întrețină relații normale cu semenii ei. Pe lângă faptul că am ajutat-o pe Camelia să capete încredere în ea, am încurajat-o pe mamă să caute ajutor de specialitate pentru a-și controla mai bine fricile și a nu-și mai închide copilul într-un cocon de suprapro- tecție, împiedicându-l astfel să se dezvolte pe plan social.

învață să-ti recunoști reacțiile la stres

11

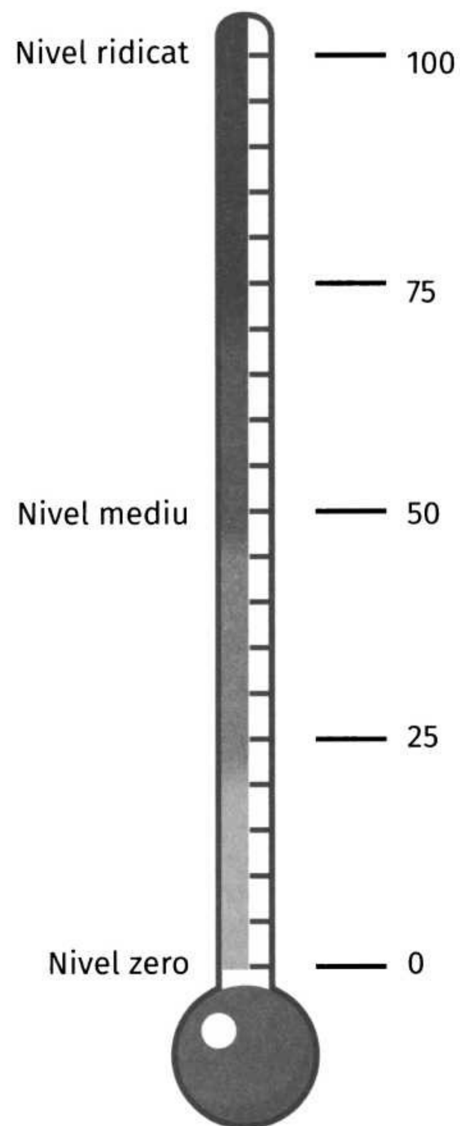
Pentru copii, reacțiile fiziologice la stres pot fi alarmante. După cum spuneam mai devreme, interpretarea lor ca semne ale unui pericol poate face ca cel mic să devină predispus la sensibilitate la anxietate. Iată de ce este important ca acesta să învețe să identifice momentele de stres și să poată exprima în cuvinte ceea ce simte. La început, va avea nevoie de ajutorul tău pentru a-și recunoaște emoțiile. Exprimându-i reacțiile prin vorbe, îl vei ajuta să se autoregleze: „îți bate inima tare pentru că ți-e frică”, „Ești stresat din cauza examenului la pian” etc. Pentru a-mi ajuta pacienții să-și recunoască stările de anxietate și să și le poată monitoriza, lucrez cu ei exercițiul termometrului.

Termometrul anxietății

Explică-i celui mic faptul că fiecare persoană are un termometru interior care măsoară emoțiile, în special stresul și anxietatea. Cu ajutorul acestui termometru, putem să ne măsurăm nivelul de anxietate. Atunci când copilul se plânge de anxietate, roagă-l să-ți indice pe termometru

la ce nivel a ajuns sau la ce nivel a fost în momentul dificil. Poți să faci acest exercițiu zilnic, îm- preună cu el, până când va deveni conștient de variațiile pe care nivelul de stres le suferă de la o zi la alta și va putea să facă legătura cu situațiile care l-au provocat. „Cât arăta astăzi termometrul tău? După tine, ce a provocat creșterea asta?”

Evită evitarea

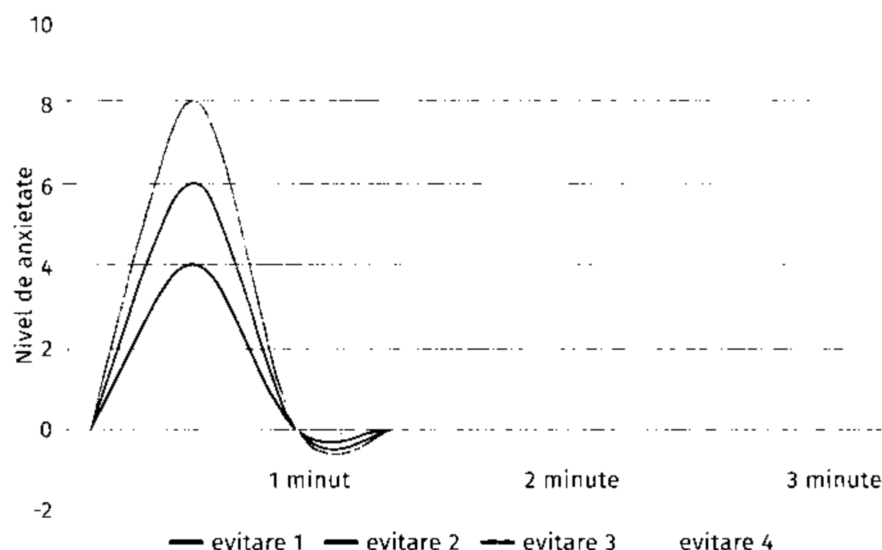


Evitarea[30] este o reacție normală din partea

30 Evitare: comportament care constă în a evita un stimul ce provoacă frică.

Evită evitarea

copilului atunci când se confruntă cu ceva care îl sperie. Evitând un pericol real în fața căruia suntem puși, reușim să ne protejăm de răni și de moarte. în schimb, în fața unei spaime nejustificate, evitarea devine o reacție contraproductivă și chiar dăunătoare bunei funcționări. Astfel, evitarea tinde să alimenteze reacția de frică. Cu cât evităm mai mult, cu atât ne e mai teamă de situația sau de obiectul pe care îl evităm. Ajungem să ne regăsim în fața unui cerc vicios din care ne va fi din ce în ce mai greu să ieșim. Putem să ilustrăm acest fenomen printr-un grafic.



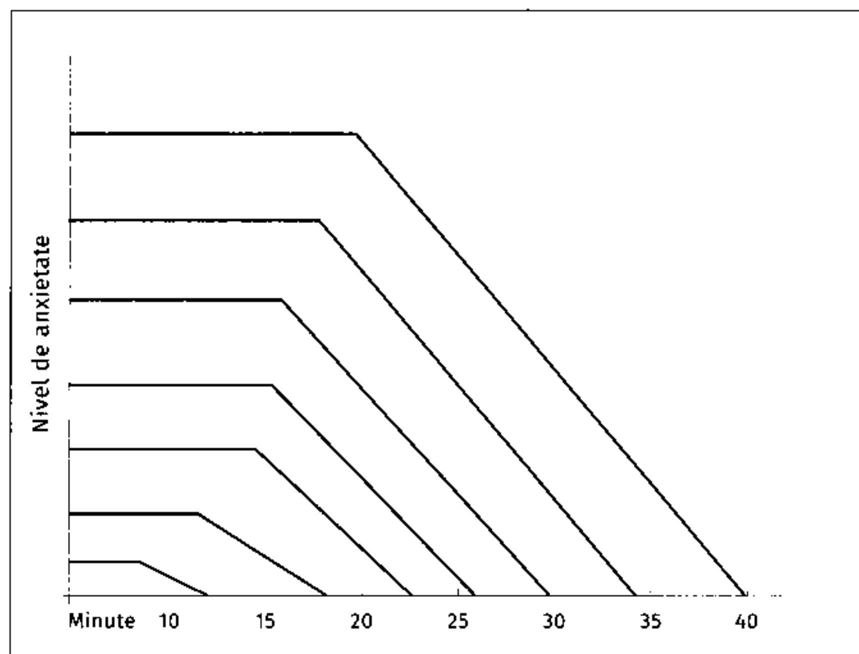
După cum se poate observa, evitarea ne permite să reducem nivelul de anxietate destul de repede. De îndată ce obiectul fricii dispare din cadru, copilul nu mai simte anxietate. Cu toate acestea, atunci când Iulian (despre care am vorbit la începutul cărții) evită câinii, creierul său păstrează în memorie următoarea experiență: „Atunci când eram în preajma câinelui, mă simțeam rău și imediat ce mă îndepărtam de câine, mă simțeam ușurat”.

Această experiență vine să consolideze și mai tare frica de câine în creierul lui Iulian, care va avea o reacție și mai puternică de frică data viitoare când se va găsi în preajma unui câine: „în prezența câinelui, mi-a fost tare, tare rău". Așadar, pentru a evita adâncirea fricii copilului, trebuie pe cât se poate să-l ajutați nu să evite, ci să îmblânzească obiectul fricii.

în terapia comportamentală, se folosește metoda **expunerii,** pentru a-i ajuta pe pacienți să-și depășească spaimele. în mare, aceasta constă într-o desensibilizare la o situație anxiogenă prin expunere progresivă. De exemplu, am putea să-i sugerăm mamei lui Iulian să se ducă cu el la un adăpost de animale și să se uite la cățeluși din spatele unui geam. Pentru a fi eficientă, expunerea trebuie să dureze atât timp cât nu se ajunge la spaimă. Pe urmă, Iulian ar putea să observe un câine de la doi metri distanță, apoi de la un metru, până când se va simți în largul lui în apropierea unui câine și chiar va reuși să pună mâna pe el. 0 astfel de terapie cere timp. Se folosește cu precădere în tratarea tulburărilor anxioase de tipul fobiilor, anxietății sociale etc. Creierul lui Iulian înregistrează în timpul unei ședințe de expunere: „Mă aflu în preajma unui câine și prezența lui nu mă mai deranjează. Mă simt calm și în siguranță. Nimic rău nu se poate întâmpla”. Conexiunile sinap- tice răspunzătoare cu frica sunt astfel fragilizate și spaima pierde din intensitate pe măsură ce expunerile continuă, după cum se poate vedea în graficul următor:Bineînțeles, pentru a elabora un astfel de protocol de expunere, trebuie să ții cont de mai mulți factori și, de preferat, să fii îndrumat de un psiholog.

Reține pe scurt că, deși evitarea este o reacție normală, este de preferat să încurajezi copilul să se expună gradual la ceea ce-1 sperie, evitând astfel o consolidare a spaimei.

Fata mea avea cam șase luni în prima ei vară. Și, pentru că locuim la țară, vara presupune, de cele mai multe ori, apariția insectelor. Așadar, acela a fost momentul când s-a confruntat pentru prima dată în viața ei cu muștele. Era așezată în scaunul ei de masă si o muscă îi tot dădea târcoale și i se așeza pe cap. Surprinsă de acest obiect zburător neindentificat si nemulțumită fiind de senzația



piciorușelor care o atingeau pe cap, s-a speriat și a început să plângă. Primul meu reflex a fost s-o îndepărtez cu mâna, dar mi-am zis că sigur un astfel de gest i-ar fi confirmat ideea că musca este periculoasă. Iar la țară devine complicat să trăiești cu un copil care are fobie de muște! Așadar, mi-am dat seama că dimpotrivă, ar trebui să o expun cât mai mult la muște ca să priceapă că nu sunt periculoase. lată de ce, în loc să gonesc musca, m-am apropiat încetișor, vorbindu-i și arătându-i că nu mi-e teamă, ba mai mult, că mă interesează musca: „Oh, ce caraghioasă este! la uită-te la ea cum își freacă piciorușele din față! la uite cum merge către biscuitul tău. Cred că vrea și ea să guste un pic!”. Fiica mea a simțit atunci emoția pozitivă și a început și ea să observe musca mai degrabă cu interes decât cu teamă. Ba chiar a si râs atunci când musca i s-a

așezat pe mână. Mi-am spus că am scăpat ieftin. Chiar și acum, la 4 ani, fiică-mea este curioasă atunci când vede o gâză!

Să eviți evitarea nu înseamnă să-ți așezi copilul cu forța în poala lui Moș Crăciun, cât timp el se zbate și plânge. Un astfel de gest riscă să-l facă și mai temător. Doar că, în loc să pleci imediat ce Moș Crăciun își face apariția la mail, ai putea să-l iei pe copil de mână și să te apropii de Moș pentru ca el să-l observe în timp ce vorbește cu alți copii. Rămâi la o distanță acceptabilă pentru copilul tău și vor- bește-i cu blândețe, timp în care îl lași să se uite cu coada ochiului la moșul cel mare și bărbos. Vei constata la un moment dat că cel mic nu mai este așa de crispat și că începe să se relaxeze. Este un semn că expunerea a avut succes. Poate că data viitoare veți reuși să vă apropiați și mai mult de Moș Crăciun. Nivelul de dificultate trebuie să crească gradual.

Psihologul Louis Cozolino vorbește de **stres optimal** și de **stimulare moderată** pentru a descrie nivelul de stres favorabil pentru integrarea unor noi deprinderi în creier. „Stresul optimal ajută la obținerea mediului neurobiologie cel mai favorabil pentru plasticitatea neuronală și pentru integrare” (13). Un nivel prea ridicat de cortizol inhibă proprietățile neuroplastice ale neuronilor din hipocamp, implicați în procesele de învățare. Altfel spus, în urma unei expuneri, creierul copilului are mai multe șanse să-și rearan- jeze circuitele neuronale, trăgând foloase pe termen lung, dacă nivelul de dificultate este slab sau mediu. Dacă nivelul de dificultate este prea mare, copilul riscă să nu fie capabil să-și controleze anxietatea și expunerea se va dovedi un eșec.

Iată cum ar putea să arate un protocol de expunere graduală în cazul unui copil care se teme de Moș Crăciun:

1. Să-l observe pe Moș Crăciun de la distanță.
2. Să se apropie de Moș Crăciun, de mână cu un adult și să-i facă Moșului cu mâna.
3. însoțit de un adult, să meargă să-i vorbească Moșului, fără să i se așeze în poală.
4. Să se așeze pe genunchii Moșului, fiind însoțit de un adult sau de un frate mai mare.
5. Să meargă singur și să se așeze în poala lui Moș Crăciun.

Aceeași etapă poate fi repetată de mai multe ori, până când celui mic nu-i mai este teamă. Cu cât expunerile sunt mai frecvente și mai apropiate în timp, cu atât se dovedesc mai eficiente. **Mai ales, nu uita să-ți feliciți copilul pentru curaj și să-i aduci aminte că poate să-și învingă spaima.** Țin să precizez că teama de Moș Crăciun este normală la vârste mici și că, de cele mai multe ori, dispare fără să fie nevoie să intervenim. **Nu trebuie să planifici ședințe de expunere de fiecare dată când copilul exprimă o teamă,
ci doar atunci când constați că o spaimă ii afectează comportamentul și că, în loc să treacă, se agravează.**

Poți să-i prezinți copilului situația sub forma unei provocări. în acest fel, îi vei pune în valoare sentimentul de mândrie. Va trebui totuși să ai grijă să eșalonezi provocările, începând cu unele la care să poată răspunde. în niciun caz nu trebuie să eșueze din start. Pentru că aceasta nu ar face decât să-i distrugă încrederea în sine. Nu uita că o primă provocare ușoară reușită va fi benefică, în timp ce o provocare grea și eșuată va fi nefastă. Odată reușită prima pro-

vocare, poți începe să crești progresiv nivelul de dificultate. Chiar dacă nu va răspunde tuturor provocărilor, felicită-1 întotdeauna pe cel mic pentru eforturi și liniștește-1, spunându-i că a fost o probă dificilă și că va reuși data viitoare. Este important să eviți mai ales situația în care ar ajunge să creadă că frica este scăpată de sub control și, deci, mai puternică decât el.

Așadar, oferindu-i provocări de expunere pe măsura forțelor lui, îi inculci încrederea în capacitățile lui de a-și depăși singur temerile și asta este ceea ce contează cu adevărat. Căci altfel, toată lumea știe că la 20 de ani nu se va mai speria de Moș Crăciun! **Dându-i ocazia să-și construiască încrederea în sine, îi vei face un cadou pe viață.**

Provocările expunerii pot fi făcute și sub forma unui joc. Jocul activează sistemul PLAY' care generează emoții pozitive, eliberând dopamină[31] în creier. Acest circuit este cel care se activează atunci când copiii se fugăresc și se îmbrâncesc sau atunci când puii de pisică se joacă, mușcându-se și trăgându-se de urechi. Dacă activezi sistemul PLAY al copilului tău propunându-i un joc interactiv, este posibil ca sistemul FEAR[32] să se activeze mai puțin sau să fie contrabalansat de emoția pozitivă a jocului.

De exemplu, unui copil căruia îi este teamă de insecte ai putea să-i propui următorul joc: „Hai să facem o supă de insecte, vrei să mă ajuți să le găsim împreună?”. La început, copilul nu va face decât să caute insectele din priviri, rămânând la distanță, dar e

31 Dopamina este un neurotransmițător al plăcerii.

32 Vezi capitolul 2.

posibil să se ia cu joaca și chiar să fie capabil să prindă câteva, ca să te ajute.

Unui copil căruia îi este teamă de doctori sau de injecții poți să-i propui să vă jucați de-a doctorul împreună. La început, lasă-1 pe el să fie doctorul, asta îi va da un sentiment de control asupra situației. Apoi, dacă acceptă să fie el pacientul, puteți să schimbați rolurile.

Atenție la avantajele secundare

Vorbim de **avantaj secundar** atunci când un pacient obține un câștig de pe urma unei boli. Această situație se întâlnește în mod curent în cazul tulburărilor de anxietate și al anxietății. Copilul își dă seama că poate trage foloase din anxietatea și din fricile lui, ceea ce ar putea accentua problema, dat fiind că este încurajat să fie anxios. Exemplul clasic în acest sens și, din păcate, foarte frecvent, este cel al copilului anxios la școală, care se plânge de dureri de burtă. De bună-credință, școala contactează părinții pentru a le cere să vină și să-l ia acasă pe cel mic. A doua zi, copilul se plânge iarăși de dureri de burtă și părinții decid să-l țină acasă. Astfel, copilul vede că există niște beneficii ale faptului de a se simți rău, pentru că, în felul acesta, rămâne acasă. Ba poate părinții îl vor lăsa chiar să se joace pe calculator, dacă tot îi este rău.

întâlnesc adesea părinți care nu mai știu ce să facă atunci când o ușoară anxietate a ajuns să se transforme în refuzul de a mai merge la școală și copilul lipsește mai multe săptămâni. Pentru ca un astfel de copil să accepte să facă terapie pentru a re-veni la școală, le recomand părinților să înceapă prin a elimina toate beneficiile secundare care rezultă din

respectiva situație. Atât timp cât este mai plăcut să stai acasă, sunt slabe șansele ca cel mic să se simtă motivat să-și înfrângă anxietatea și să revină la școală!

Luca are 12 ani. A început clasa a cincea acum trei luni. Anxietatea normală din primele zile de școală pare să se prelungească. Nu are poftă de mâncare dimineața și spune că nu poate să înghită nimic, îl doare burta și îi e greață. Toate acestea dăunează puterii de concentrare la școală și copilul simte că pierde controlul, după ce fusese un elev aproape de nota 10. într-una dintre zilele când nu se simțea în elementul lui, secretara scolii i-a sunat pe părinți să vină să-l ia acasă și din momentul acela a urmat un întreg șir de absențe.

în curând se face o lună de când Luca nu mai merge la școală. își petrece zilele acasă. Tatăl, care este consultant, lucrează de acasă ca să stea cu el. Pentru a-i stimula apetitul, mama face aproape în fiecare dimineață clătite cu sirop de arțar. Luca își petrece zilele uitându-se pe YouTube sau jucându-se pe calculator. Le explic părinților că, în momentul de față, copilul nu este așa de bolnav încât să rămână acasă. Dimpotrivă, încercând să facă ce au știut ei mai bine, au ajuns să-i recompenseze absenteismul, într-o oarecare măsură, cu clătite, cu atenție, cu mai mult timp de stat la calculator. Ce copil ar mai avea

chef să se întoarcă la scoală într-o asemenea situație? Așadar, îi sfătuiesc ca, într-o primă fază, să elimine aceste beneficii secundare, astfel încât statul acasă să nu fie mai plăcut decât mersul la școală. Gata cu clătitele și jocurile video! Internetulva rămâne închis pe parcursul zilei, tatăl se va întoarce

la muncă si îi va lăsa fiului o listă de tre- buri (să-și facă ordine în cameră, să dea cu aspiratorul, să recupereze materia de la școală etc.). în plus, părinții le vor cere profesorilor să-i trimită teme de făcut pentru acasă. Așadar, Luca va trebui să continue să învețe. Dar, în lipsa unui profesor capabil să-i răspundă la întrebări, va întâmpina dificultăți și foarte repede își va da seama de avantajele mersului la școală. Mai ales că nu este nimic amuzant în a rămâne acasă fără internet și cu o întreagă listă de treburi de făcut!

Atenție, dacă ai un copil temător, nu-1 cocoloși prea tare.
Acest „Vai, bietul puișor!” poate înrăutăți un comportament temător. Dacă cel mic evită o situație de frică, încearcă să nu-1 răsplătești pentru acest lucru fără să vrei. Evită reacțiile de genul: „în regulă, înțeleg că nu vrei să mai mergi la înot pentru că ți-e teamă de apă, așa că, în loc de asta, îți propun să mergem la film”. De asemenea, evită să-l liniștești pe copil oferindu-i bomboane sau îm- prumutându-i smartphone-ul tău ca să se joace și să mai uite de frică. Astfel de comportamente ar putea fi văzute ca beneficii secundare ale fricii. Dacă, din neatenție, ai făcut deja lucruri care s-ar putea transforma în avantaje secundare ale fricii sau anxietății, nu este niciodată prea târziu să schimbi și să corectezi lucrurile. Astfel, vei putea, cel mai probabil, să împiedici anxietatea să se consolideze.

Dezvoltă-i spiritul critic și rațional

Ca toate emoțiile, și frica, și anxietatea își au sursa în sistemul limbic (creierul emoțional) al copilului. în primii ani de viață, aceasta este partea care-1 controlează pe cel mic, producându-i acele crize

monumentale. într-adevăr, atunci când copilul este copleșit de emoție, zonele din creier responsabile cu autocontrolul și cu gândirea nu sunt încă suficient dezvoltate pentru a putea calma intensitatea reacțiilor sistemului limbic. Micuțul tău va acționa adesea în funcție de toane. Pe măsură ce crește, cortexul se va maturiza și copilul va ajunge să-și inhibe reacțiile sistemului limbic prin control voluntar, adică prin gândire. Odată ce cortexul prefrontal se dezvoltă, copilul va deveni apt să-și controleze reacțiile emotive, în special frica și anxietatea. Reglarea emoțiilor se îmbunătățește odată cu apariția sinapselor dintre cortex și sistemul limbic. Aceste conexiuni permit o funcționalitate mai bine integrată. Cu alte cuvinte, sistemul limbic nu mai acționează de capul lui, ci trebuie să decidă, împreună cu cortexul, ce reacție se potrivește. Să luăm două exemple:

- Sistemul tău limbic intră în alertă atunci când îți dă târcoale o viespe. îți spune să o pocnești cu mâna, dar cortexul îți sugerează că nu ar fi o idee bună, pentru că, dacă o ratezi, te va înțepa. Ce îți spune el este să stai liniștit și să aștepți ca viespea să plece.
- Tocmai te-ai uitat, împreună cu partenerul, la un film de groază. Sistemul tău limbic, în special sistemul FEAR[33], este activat. La culcare, ți se pare că auzi niște sunete bizare în casă. Sistemul FEAR îți transmite impulsul de a aprinde lumina și de a vedea ce se petrece. Dar cortexul inhibă o astfel de reacție, pentru că știe că zgomotele pe care ți se pare că le auzi sunt din cauza filmului și că niciun

33 Vezi capitolul 2.

asasin sângeros nu a intrat în cameră.
Pentru a dezvolta cortexul copilului, trebuie să facem apel la capaci
tatea sa de gândire, de rațiune și de planificare. Adică, trebuie să-l încurajăm să gândească. Dar la ce anume să se gândească? Orice

Pentru a dezvolta cortexul copilului, trebuie să facem apel la capacitatea sa de gândire, de rațiune și de planificare. Cu alte cuvinte, trebuie să-l încurajăm să gândească.

ocazie este bună dacă-1 ajută să facă apel la judecată. întreabă-1 despre reacțiile lui și ale altora, despre ce l-a făcut să se poarte în acel fel, despre ce ar fi putut face diferit. Gândește-te și la consecințele alegerilor și faptelor sale. Pentru acest lucru, este bine să îți imaginezi diverse scenarii. Poți profita de un moment de pauză (când așteptați
împreună la doctor sau când sunteți în mașină etc.), ca să vă imaginați diferite situații pe care apoi să le discutați: „Dacă ai avea de ales între bomboane și fructe, ce ai alege? Ce urmări ar presupune alegerea ta? Dacă mâine te-ai trezi pe Lună, ce ai face? Dacă Pământul s-ar
opri, ce s-ar întâmpla?”. Atenție, scopul acestor întrebări nu este acela de a provoca anxietate, așadar încearcă să eviți scenarii de genul: „Dacă ne-ar lua casa foc... sau dacă un terorist înarmat ar intra în școală... dacă ți-ai pierde toți prietenii...”.

Evită reasigurarea

Copiii care dezvoltă o tulburare de anxietate generalizată (TAG) au tendința de a căuta în exterior răspunsuri la propriile neliniști, ceea ce se traduce prin nevoia de reasigurare. Acești copii ajung
să-i întrebe pe părinți de mai multe ori același lucru,

pentru simplul fapt că a auzi răspunsul îi liniștește și le calmează anxietatea. Reasigurarea acționează oarecum în același fel ca evitarea[34], în sensul în care tinde să crească anxietatea pe termen lung. Poate vi se pare o contradicție în termeni. Cum e posibil ca, liniștindu-1 pe copil, să-l faci să fie și mai anxios? Ei bine, copilul care suferă de TAG este **intolerant la incertitudini,** la necunoscut, la nou, la neașteptat, pe scurt, la „poate că” și la „nu știu”. Atunci când se ciocnește de necunoscut, anxietatea sa crește, iar felul lui de a se liniști constă în a evita această parte de neprevăzut sau de incertitudine, căutând răspunsuri precise la cei din jurul lui. Răspunsurile primite fac să-i scadă imediat nivelul de anxietate, dar, procedând în felul acesta, copilul nu-și dezvoltă toleranța la incertitudine. Nu va învăța să o controleze făcând apel la propriile resurse interne. Așadar, imediat ce îndoiala revine, copilul se va întoarce spre ceilalți pentru a fi liniștit și tot așa. Asistăm la o creștere a nivelului său de anxietate care se va generaliza în cazul situațiilor ce presupun o parte de necunoscut și de incertitudine, de unde și termenul de anxietate generalizată.

Ce e de făcut pentru a evita o astfel de situație? în primul rând, trebuie să-ți expui copilul la o oarecare doză de necunoscut și neprevăzut, așa cum se întâmplă și în viața de zi cu zi. Nimeni nu știe cu certitudine ce temperaturi vor fi mâine sau dacă se va îmbolnăvi de gripă în iarna aceasta. Pe scurt, nimeni nu are un glob de cristal în care să citească viitorul. Majoritatea oamenilor tolerează bine această doză de

34 Vezi pagina 110.

incertitudine, dar cei care suferă de TAG resimt un disconfort profund în asemenea situații.

Pentru a-ți face copilul să dezvolte o oarecare toleranță la neprevăzut, trebuie să-i dai ocazia să fie expus. Asta nu înseamnă
că trebuie să renunți la toate obiceiurile si să trăiești într-un haos. După cum am putut vedea, copiii au nevoie de rutină și de stabilitate pentru a se simți în siguranță. Cu toate acestea, unii părinți se tem așa de tare să nu destabilizeze copilul, încât pregătesc toți pașii cu grijă, îi spun tot ceea ce urmează să se petreacă și planifică fiecare ieșire în cel mai mic detaliu. Copilul nu va avea astfel ocazia să-și dezvolte toleranța la incertitudine și va deveni foarte exigent în raport cu părinții lui, pentru că își va dori să știe tot: „Când plecăm? Unde mergem? Când ne întoarcem? Mai este mult? Mâine ce facem? Dar poimâine?". Primesc în cabinet părinți care nu mai suportă să repete aceleași și aceleași răspunsuri la aceleași întrebări. își dau seama că, din dorința de a face bine și de a-1 liniști pe cel mic, pregătindu-1 pentru ceea ce urmează, l-au făcut să devină alergic la neprevăzut. Le explic că, exact așa cum cineva alergic la pisici poate să urmeze un protocol de desensibilizare, la fel vor trebui și ei să urmeze un protocol de desensibilizare la incertitudini, alături de copil. Pentru aceasta, va fi nevoie să-i rezerve pur și simplu surprize și să-i acorde necunoscutului o parte din viața de zi cu zi. Cuvintele pe care îi rog să le rețină sunt „o să vedem mai târziu" sau, și mai simplu, „mai vedem...". Chiar dacă aceste cuvinte i-au

făcut un deserviciu lui François Legault[35] în timpul campaniei electorale, conferindu-i imaginea de politician care nu știe ce vrea, ele se dovedesc foarte practice atunci când ne dorim să-i dezvoltăm copilului toleranța la incertitudine.

— Mami, unde mergem să mâncăm?

— 0 să vezi, e o surpriză!

— Ce facem în weekend?

— Nu știu încă, vom vedea.

— Ce-mi aduci din călătorie?

— Vei vedea când mă întorc...

în plus, expunându-ți copilul la o doză de necunoscut, vei face apel la capacitățile lui reflexive, cu alte cuvinte, la cortexul cerebral. Atunci când copilul îți vorbește despre ceea ce-1 îngrijorează, cerându-ți implicit să-1 liniștești, în loc să faci asta, ajută-1 să gândească singur, răspunzându-i cu o întrebare.

— Tata, oare e posibil ca o tornadă să ne lovească locuința?

— Tu ce crezi? Ce te face să crezi că s-ar putea întâmpla așa ceva? Ești sigur de ceea ce zici? Astfel, în loc să-i oferi răspunsurile pe tavă, îl încurajezi să-și dezvolte spiritul rațional la care va putea recurge pentru a se calma și a-și controla singur neliniștile.

Lili-Rose are 10 ani si suferă de TAG. De când se știe, fetița se îngrijorează din nimic. Este în permanență încordată și se plânge aproape zilnic de dureri de burtă. De îndată ce este pusă în fața unei

35 François Legault, născut în 1957, este un politician canadian, prim-ministru al Québecului din anul 2018 (n. trad.).

situații neprevăzute sau a unui lucru nou, creierul ei intră în modul alertă si Lili- Rose începe să-și facă scenarii catastrofice: „nu cunosc acest loc... și dacă mă pierd... și dacă această activitate îmi displace... și dacă mă rănesc...”. Nu suportă surprizele și schimbările. Dacă părinții vor să o scoată în oraș, fie și pentru a merge la un restaurant, trebuie să-i răs- pundă la un șir interminabil de întrebări: „Dar unde mergem? Când ne întoarcem? Cine o să mai vină? Cât e de departe?" etc. Fetița repetă aceleași și aceleași întrebări, chiar dacă știe deja răspunsurile. în ziua de dinaintea

unei ieșiri cu școala, devine agitată și își tot întreabă învățătoarea: „La ce oră e plecarea? Și ce o să facem acolo? La ce oră ne întoarcem?”. Părinții si învățătoarea se con- fruntă cu o provocare: vor fi nevoiți să-și modifice felul de a răspunde la toate aceste întrebări pentru a ajunge să o expună pe Lili-Rose la un oarecare nivel de incertitudine și de necunoscut. Vor fi nevoiți, așadar, să practice acel faimos „vom vedea...".

învață să te destinzi

Viața are partea ei de stres și, la fel ca toți ceilalți copii, și al tău se va confrunta într-o bună zi cu această realitate. Să trăiești din când în când momente stresante nu este atât de rău, dacă știm cum să ne regăsim ulterior calmul și echilibrul. Iată de ce este important să îți înveți de la bun început copilul diferite trucuri pentru a reuși să se calmeze când este stresat sau anxios.

Prezenta conștientă

Am menționat mai devreme că prezența conștientă este o prac

tică ce poate să se dovedească eficientă în a-ți liniști stresul de pă-

»»««##*»*«•»»»* Mindfulness - practica ce poate ajuta copilul să fie conștient de emoții, senzații, gânduri, prin urmare să-și dezvolte introspecția si autocontrolul.

««••••<««»«»>*«

rinte, dar ea se poate aplica și în cazul copiilor. Din ce în ce mai mulți autori propun cărți, CD-uri sau site-uri web interesante, în care tehnicile de meditație mindfulness se adresează copiilor începând cu vârsta de 5 ani. Dintre aceste tehnici, cele mai multe constau în exerciții ludice de scurtă durată
(între cinci și opt minute) sau exerciții de mișcare, pentru că se știe cât de greu este să faci un copil să stea locului. Dacă cel mic nu reușește de prima dată, nu renunța. Această abilitate se dezvoltă prin exercițiu, ca mersul pe bicicletă.

Integrează un exercițiu scurt de mindfulness în rutina de zi cu zi, de exemplu, înainte de culcare, dacă vezi că îi priește. Prin prezența conștientă, copilul va învăța să se oprească și să devină conștient de ceea ce simte înlăuntrul lui: de emoții, de senzații, de gânduri. Pe scurt, de barometrul său interior. Acest lucru este benefic pentru a-1 ajuta să-și dezvolte capacitatea de introspecție și autocontrolul.
Cercetările în neuroștiință arată că prezența conștientă activează acele zone din creier responsabile cu atenția și vigilența, precum și pe cele responsabile cu controlul emoțional și cu gestionarea durerii. în creierul celor care practică mindfulness în mod regulat, s-a descoperit că hipocampul era mai dezvoltat și că amigdala se micșorase (40). Dat fiind faptul că hipocampul este implicat în memorie,

învățare și vigilență, putem spune că aceste funcții sunt îmbunătățite prin practicarea cu regularitate a conștienței depline. în schimb, micșorarea amigdalei poate fi pusă în legătură cu o reacție diminuată la frică și anxietate. Efectul deplinei conștiențe asupra reducerii stresului a fost dovedit științific (10). Mai multe studii arată o diminuare a recurenței gândurilor negative în cazul copiilor care practică deplina conștiență (15). Alte studii pun în lumină efectele binefăcătoare asupra sănătății cardiovasculare și a sistemului imunitar.

Așadar, beneficiile sunt numeroase și, dacă nu ai chef să faci lungi ședințe de meditație, află că și numai trei minute pe zi pot fi de folos. Dacă observi că cel mic este agitat, nervos, energic sau stresat, poți să-i ceri să se oprească din ceea ce face și să-l ghidezi într-o ședință de meditație fulger.

Meditația fulger

„Aș vrea să închizi ochii și să te concentrezi pe respirație. Cum o simți? Rapidă, lentă? Ce se petrece în corpul tău? Simți tensiune? Poate că unele părți din corp și-ar dori să se miște? Ascultă ce-ți spune corpul fără să schimbi nimic... Observă-ti barometrul interior... Cum e vremea? E frumos? Noros? Ploios? Vine furtuna? Ai putea să-ți identifici emoțiile în clipa asta?... Devino conștient de ce se petrece în tine...”

Poți face o astfel de meditație scurtă înainte de lecții, dacă observi că celui mic îi este greu să se apuce de treabă sau dacă e stresat de teme, ori atunci când îl simți morocănos sau chiar când este vesel.

Relaxarea

Spre deosebire de prezența conștientă, al cărei scop este doar să ne facă să devenim conștienți de

senzații, gânduri și emoții, fără să încercăm să le modificăm, relaxarea își propune să schimbe activ senzațiile interne, ajutându-ne să atingem un anumit grad de cal- mitate. La fel ca în cazul mindfulness, relaxarea se dovedește eficientă în diminuarea stresului (10). Relaxarea acționează asupra creierului, consolidând conexiunile dintre regiunile responsabile cu eliberarea cortizolului (hormonul stresului), girusul frontal și ariile motoare. Astfel, induce o stare inversă răspunsului la frică.

Metodele de relaxare sunt numeroase și, încă o dată, poți găsi în librării și pe internet numeroase cărți, CD-uri și explicații, care să
te poată ghida în ședințele de relaxare. Vei găsi sugestii și la secțiunea *Resurse* de la sfârșitul acestei cărți.

Iată un exercițiu de relaxare ludică din cartea psihologului american Dr. Crist (14):

Omul de zăpadă

„Imaginează-ți că ești un om de zăpadă și că stai afară, în picioare, într-o dimineață însorită. Pe măsură ce afară se încălzește, începi să simți cum te topești puțin câte puțin. Capul ți se topește, corpul ți se topește, te topești, te topești, încet și progresiv. îți e din ce în ce mai cald. Ești din ce în ce mai relaxat”[36].

Yoga

Potrivit Huffington Post, 20 de milioane de americani și trei milioane de francezi practicau yoga în 2016 (20).

Izvorâtă din tradiția indiană, yoga este o disciplină

36 James Crist, Ph. D., *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes* („Ghid de supraviețuire în fața fricilor și a neliniștilor”), Midi trente, 2016, p. 41.

care își propune unirea corpului cu spiritul. Pentru indieni, este vorba de un aspect filozofic și spiritual important, dar în Occident, yoga se practică mai ales pentru a obține bunăstarea fizică și mentală. Este vorba

cu precădere de o gimnastică ușoară, în care avem în vedere armonizarea mișcărilor cu respirația. Unii specialiști consideră yoga ca fiind un excelent mijloc de a-i ajuta pe copii să-și dezvolte aptitudinile fizice, respiratorii, să-și diminueze nivelul de stres și să-și îmbunătățească atenția. Cu toate acestea, puține studii serioase au analizat cu adevărat efectele exercițiilor de yoga asupra sănătății fizice și mintale.

Pentru copiii care nu stau locului, în special pentru cei care suferă de hiperactivitate, yoga se poate dovedi o metodă bună, pentru că se practică în mișcare. Faptul de a se mișca îi poate ajuta pe acești copii să se concentreze mai bine. Mai multe școli de yoga oferă cursuri părinte-copil și există pe piață mai multe cărți și DVD- uri disponibile pentru a vă ajuta pe parcursul ședințelor de yoga.

Muzica

Puterea muzicii este mare. Muzica poate avea un efect energi- zant sau relaxant asupra corpului și spiritului. în cartea sa *Sonnez, merveilles!* („Sunați, minuni!”), maestrul Kent Nagano face un frumos elogiu muzicii, lăudându-i puterea de a transforma mintea:

„Muzica are o sumedenie de alte puteri pe lângă aceea de a provoca stări sufletești. Reînvie amintiri, ne ajută să trecem cu bine peste blocaje psihice, alină durerile fizice și rănile sufletești. [...] Gândurile ajung să creeze noi asocieri, așa cum se întâmplă în vis,

când un fotoliu se poate transforma dintr-odată într-o mașină [...] 0 cu totul altă rețea neuronală devine, brusc, activă”. (41)

Experții în neuroștiințe au studiat impactul terapiei prin muzică asupra nivelului de stres. Le-au cerut participanților să desfășoare o activitate stresantă (ceva complicat, care să le dea bătăi de cap), în timp ce i-au pus să asculte diferite cântece. Au măsurat apoi activitatea cerebrală, presiunea arterială și ritmul respirator
pentru a urmări variațiile nivelului de stres în funcție de piesa muzicală audiată. Și au constatat că, în cazul anumitor cântece, nivelul de stres scădea cu până la 65%!

Lista *celor mai relaxante 10 cântece':*

1. **Weightless** (Marconi Union)
2. **Electra** (Airstream)
3. **Mellomaniac** (Chill Out Mix)
4. **Watermark** (Enya)
5. **Strawberry Swing** (Cold play)
6. **Please Don’t Go** (Barcelona)
7. **Pure Shores** (All Saints)
8. **Someone Like You** (Adele)
9. **Canzonetta Sull’aria** (Mozart)
10. **We Can Fly** (Rue du Soleil)

Poți găsi diverse aplicații care propun muzică de relaxare. Muzica influențează pozitiv starea de spirit și poate domoli anxietatea (16). Se pare că, în primii ani de viață, muzica asociată clipelor de calm și de siguranță reprezintă un remediu bun pentru a liniști copilul. Dacă ai obiceiul să-i pui muzică bebelușului tău, este posibil ca aceasta să aibă un efect relaxant

asupra lui pe toată durata copilăriei și chiar și mai târziu. Fiicei mele îi place în continuare să asculte CD-urile cu cântece de leagăn pe care i le puneam să adoarmă atunci când era bebeluș. încă i se întâmplă des să adoarmă ascultându-le.

La ora actuală, tehnicile de imagistică cerebrală ne permit să studiem felul în care creierul reacționează la muzică. Aceasta

1 Extrase din www.inc.com/melanie-curtin/neuroscience-says-listening-to-this-one-song-reduce-anxiety-by-up-to- 65-percent.html.

activează circuitele recompensei care eliberează dopamină, un ne- urotransmițător asociat cu plăcerea. Muzica activează amigdala și *nucleus accumbens,* două structuri cerebrale ale sistemului limbic implicate în emoții.

Cercetările asupra persoanelor diagnosticate cu Alzheimer au arătat că melodia este înregistrată într-o parte a creierului neafectată de această boală degenerativă. Astfel, bolnavii sunt în stare să fredoneze o melodie auzită cu câteva luni în urmă. Se pare, așadar, că păstrăm o memorie inconștientă a muzicii, ceea ce face ca aceasta să persiste în ciuda pierderilor cognitive severe. Muzica poate să-și lase amprenta în minte și are puterea să ne schimbe emoțiile.

Lectura

Potrivit unui studiu realizat de Universitatea din Sussex, Anglia, lectura ar fi un mijloc de relaxare încă și mai eficient decât ascultarea muzicii sau mersul pe jos. Cercetătorii au observat că, la șase minute după ce începeau să citească dintr-o carte (32), participanti la studiu simțeau o scădere a tensiunii musculare și a ritmului cardiac. Lectura este o metodă excelentă de

evadare, care ne ajută să uităm de problemele noastre, făcându-ne să intrăm în alt univers. Cititul înainte de culcare favorizează somnul. Poți, așadar, să introduci în rutina de seară lectura unei povești sau îi poți permite copilului de vârstă școlară să mai citească un pic în pat înainte să se culce. Posibilitatea de a plonja în universul unui roman sau al unei povestiri îl va ajuta să lase deoparte grijile din timpul zilei. Există astfel mai puține șanse ca acestea să-l împiedice să adoarmă. **Atenție, totuși, la ce citește copilul. Poveștile de groază sau de suspans ar putea avea efectul contrar, făcându-1 mai activ.**

Unii psihologi folosesc lectura ca pe o tehnică terapeutică. Chiar dacă studiile nu au demonstrat încă eficiența acestei metode, cu noscută sub numele de *biblioterapie,* sunt voci care susțin că simplul fapt de a ne identifica uneori cu un personaj dintr-o carte sau dintr-o poveste auto-biografică ar putea să ne ajute să trecem peste greutăți. Dacă celui mic îi lipsește încrederea în sine, ai putea să-i sugerezi o carte despre un erou care înfruntă tot felul de dificultăți. Un

Biblioterapie: simplul fapt de a ne identifica uneori cu un personaj dintr-o carte sau dintr-o poveste autobiografică ar putea să ne ajute să trecem peste greutăți.

copil anxios în societate sau prea timid ar putea să se lase inspirat de o poveste despre cineva care și-a înfrânt timiditatea.

Mă îndoiesc că lectura ar putea fi suficientă pentru a trata o tulburare de anxietate, dar, dat fiind faptul că reduce stresul și că are multiple avantaje, ca de pildă dezvoltarea empatiei și a capacităților cognitive,

nu te costă nimic să încerci (32).

Zooterapia

Institutul universitar specializat în sănătate mintală Douglas utilizează, încă din 1985, terapia cu animale sau zooterapia.
Animalul este folosit, printre altele, pentru virtuțile lui calmante și liniștitoare. Iată de ce este integrat adesea în tratarea fobiilor și a tulburărilor de anxietate. Se spune că, prin contactul cu un animal, copilul timid poate să-și recapete încrederea în sine și să intre mai ușor în relație cu ceilalți. Poate, de pildă, să-și exerseze capacitatea de afirmare dându-i comenzi animalului (23).

Se spune că, prin contactul cu un animal, copilul timid poate să-și recapete încrederea în sine si să intre mai ușor în relație cu ceilalți.

Atunci când mângâiem un animal, favorizăm eliberarea de oxi- tocină la nivelul creierului. Oxitocina este hormonul atașamentului. Ea se produce când dezmierdăm sau când avem un contact cald și securizant cu apropiații noștri. Ne induce un sentiment de bine și de siguranță.

Pe de altă parte, stabilirea unei relații pe termen lung cu un animal de companie oferă un sentiment de apartenență. Unii copii se destăi- nuie animalului din casă. Chiar dacă acesta nu le răspunde în vorbe, faptul că cel mic își povestește emoțiile îl ajută să se elibereze (8).

în plus, joaca alături de un animal este o bună metodă de activare a sistemului PLAY[37] în creierul

37 Vezi capitolul 2.

limbic, ceea ce duce la eliberarea de dopamină și la un sentiment de satisfacție.

Cercetătorii australieni au studiat cu precădere binefacerile pisicilor asupra sănătății mintale a proprietarilor lor (9). Stăpânii de pisici ar avea, în ansamblu, o mai bună sănătate psihică. Ar fi mai puțin nervoși, mai încrezători, mai fericiți și ar beneficia de un somn mai odihnitor. Pisicile au un efect antistres, pentru că, în preajma lor, oamenii devin mai calmi. într-adevăr, pisicile imprimă comportamente liniștitoare prin torsul lor, care poate avea un efect calmant asupra noastră. Se pare că posesorii de pisici ar fi mai sensibili din punct de vedere social și mai încrezători în ceilalți. Se spune că reușesc să transfere asupra celorlalți sentimentele pozitive pe care le resimt față de pisica lor și viceversa. Un studiu făcut pe un grup de copii scoțieni cu vârste între 11 și 15 ani arată că aceia dintre ei care dețin ca animal de companie o pisică au o mai mare capacitate de atașament. Sunt, de asemenea, mai concentrați, mai energici, mai puțin triști și mai puțin singuratici.

Iată, așadar, câteva motive excelente pentru a ceda rugăminților de genul: „Putem să luăm o pisică? Te rog, te rog, te rog, te rog!”

Doar că alegerea de a avea sau a nu avea un animal de companie este foarte personală și trebuie gândită bine înainte, pentru că un animal necesită timp și îngrijire. Chiar dacă nu dorești să adopți un animal, copilul tău poate să beneficieze de efectele pozitive ale zooterapiei atunci când merge în vizită la bunica, unde există o pisică, atunci când se joacă cu dihorul

prietenului sau când plimbă câinele vecinului.

Silvoterapia

Silvoterapia, sau terapia cu arbori, este o practică venită din Japonia. Despre ce este vorba? Pur și simplu, despre a face „o baie de pădure”. Această practică a fost studiată de oamenii de știință atât din Japonia, cât și din alte părți ale lumii, și au rezultat numeroase beneficii (48). Se pare că petrecerea timpului în pădure ar duce la încetinirea ritmului cardiac, la diminuarea hormonului de stres si la stimularea imunității.

Cercetătorii cred că fitonicidele - moleculele eliberate în aer de copaci - ar avea un efect antistres, reducând nivelul de cortizol. S-a demonstrat că, atunci când se aflau în pădure, participanții la studiu prezentau un nivel de cortizol mai scăzut în salivă. Iată, așadar, câteva motive excelente pentru a organiza ieșiri cu copilul în pădure. Dacă locuiești în oraș și dacă îți este greu să te plimbi în natură, studiile au arătat că simplul fapt de a privi imagini cu copaci duce la scăderea tensiunii arteriale, a tensiunii musculare, calmează frica si furia, diminuează senzația de durere si scurtează perioada de convalescență după o operație. Simplul fapt de a pune o fotografie cu o pădure în camera copilului (sau în oricare alt loc unde el petrece mult timp) poate contribui într-o oarecare măsură la reducerea stresului pe care acesta îl resimte.

Activitatea fizică

Se știe de foarte mult timp că activitatea fizică este benefică pentru a lupta împotriva stresului și a

anxietății. într-adevăr, activitatea fizică ajută la eliberarea endorfinelor[38] în creier (22). Aceste substanțe duc la o stare de bine, activând zonele din creier responsabile cu plăcerea. Sunt aceleași zone care se activează în cazul consumatorilor de narcotice precum heroina. înțelegem astfel de ce sportivii devin dependenți de antrenamente și simt cum le scade moralul dacă nu se antrenează un anumit timp.

în plus, practicarea unui sport diminuează nivelul de cortizol și încurajează eliberarea de serotonină[39] și de dopamină, neurotrans- mițătorii responsabili cu starea interioară (22). încurajându-ți copilul să facă zilnic o activitate fizică se va dovedi benefic nu doar pentru sănătatea lui fizică, dar și pentru cea mintală, mai ales în cazul copiilor care suferă de anxietate. Mișcarea îi va permite să-și destindă tensiunea musculară acumulată de-a lungul zilei. Adu-ți aminte că, atunci când e anxios, corpul său intră în alertă de parcă ar urma să facă față unei amenințări. Ritmul cardiac se accelerează și mușchii se pregătesc de acțiune. Cu toate acestea, dacă nu eliberează preaplinul de energie înmagazinată în mușchi, este posibil să ajungă să se simtă încordat, să aibă dureri musculare sau de cap. O activitate fizică practicată cu regularitate ar putea să rezolve astfel de neplăceri.

38 Endorfinele sunt opioide endogene.

39să-l înveți să se relaxeze.

Pentru a profita de beneficiile sportului, trebuie să găsim o activitate plăcută pentru copil. Inutil să-1 obligăm să meargă la karate dacă nu-i place sau să-l târâm la piscină dacă detestă să înoate.încurajează-1 să se îndrepte către ceva care-i place. Instalarea acasă a unui coș de baschet sau a unei trambuline ar putea fi o metodă bună pentru a-1 ajuta să se elibereze de stresul zilnic. Dacă nu dorești sau nu ai posibilitatea să investești în sporturi costisitoare, iată câteva idei:

* coardă de sărit;
® sac de box;
« minge;
$ bicicletă;
© înot;
• dans;
* skateboard.

în concluzie...

Mesajele vehiculate de mass-media, care confundă adesea noțiunea de risc cu cea de pericol, pot contribui la apariția sentimentului de anxietate.

Pentru a preveni anxietatea copilului, este important:

să-l liniștești, dezvoltând cu el o relație de atașament securizant;
să-ți gestionezi propria anxietate, evitând hiperprotecția și avantajele secundare;
să-l ajuți să-și recunoască reacțiile la stres și anxietate, evitând evitarea;

să-l ajuți să-și dezvolte spiritul critic și rațional;CAPITOLUL 4

Depășirea fricilor si controlul anxietății

„Singurul lucru de care ar trebui sa *ne fie frică.*

este frica. însăși.”

Franklin Delano Roosevelt

In paginile de până acum ți-am sugerat diferite metode pentru a preveni anxietatea. în paginile ce urmează îți voi propune diverse trucuri și activități pentru a-ți ajuta copilul să-și învingă fricile și să-și controleze anxietatea, fie că este vorba de manifestări sporadice sau patologice. Dacă bănuiești că ai un copil care suferă de o tulburare de anxietate, îți amintesc că doar un psiholog sau un medic psihiatru pot fi în măsură să confirme un diagnostic și să recomande abordări potrivite cu nevoile specifice copilului tău.

Abordările propuse în cazul de față pot însoți terapia cu un psiholog sau pot să-i servească celui mic cât timp așteaptă să primească un ajutor de specialitate.

Să învățăm să respirăm

Studiile arată că fiecare sistem emoțional este patronat de un anume tip de respirație (29). Astfel, există un ritm de respirație asociat cu frica, un altul

cu furia sau cu tristetea etc. Cercetătorii au descoperit că participanții la studiu identifică mai ușor o figură înspăimântată atunci când inspiră decât atunci când expiră. Inspirația provoacă o schimbare de activitate în amigdală și în hipocamp (64). Se pare că inspirația activează sistemul FEAR[40] în sistemul limbic. Un astfel de lucru este ușor de înțeles, pentru că, în fața unei amenințări, corpul are nevoie să trimită mai mult oxigen în mușchi, pregătindu-i de fugă sau de atac. Respirația în cazul fricii se caracterizează prin inspirații rapide și sacadate, care permit oxigenului să intre mai ușor.

Dacă ai un copil care este adesea anxios sau speriat, poți să-l ajuți să recunoască acest fel de respirație și să și-l modifice, pentru a reuși să se liniștească. Trebuie spus că, dacă putem să stimulăm frica prin respirație, putem obține și un răspuns de

40Alege un loc calm și un moment din zi când copilul este receptiv. Spune-i să se întindă. Explică-i că este vorba de o metodă de relaxare care-l va ajuta să se destindă, să se liniștească si să adoarmă mai ușor. Cere-i să-si așeze plușul preferat pe burtă, în dreptul buricului.

„Pentru a reuși să-ți calmezi respirația, trebuie să reușești să-ți adormi jucăria. Pentru asta, așaz-o pe burtă și începe să o legeni. [Asigură-te că jucăria este așezată la nivelul buricului și nu mai sus, la nivelul toracelui.] Pentru a o legăna ușor, inspiră ca să-ți umpli cu aer partea de jos a burticii și apoi scoate aerul, expirând cât mai lung posibil. în felul ăsta, o să vezi, jucărioara o să urce când inspiri și o să coboare când expiri, iar mișcarea asta lentă o va legăna, o va liniști și ea va adormi".

calmare, modificând respirația. Iată cum: următorul exercițiu de respirație este extras din prima mea carte, *Développer l'estime de soi et l'intelligence émotionnelle de votre enfant* („Dezvoltarea stimei de sine și a inteligenței emoționale a copilului”) (46) și se vrea un excelent preambul la momentul somnului, pentru că ajută copilul să se destindă. Exercițiul constă în a-1 învăța pe copil tehnica respirației abdominale. Această metodă de relaxare ne permite să preluăm controlul asupra emoțiilor și asupra senzațiilor fizice de stres. Cu cât copilul va stăpâni această tehnică mai bine, cu atât va deveni mai capabil să se calmeze în situații stresante. Metoda îi va permite să se simtă capabil să-și gestioneze propria anxietate.

Respirația abdominală ne permite să încetinim ritmul cardiac și să reducem simptomele de hiperventilație. Bine stăpânită și practicată cât mai des, metoda ne va permite să ne controlăm simptomele fizice de anxietate (tremurat, tensiune musculară, senzație de greutate în piept, transpirație, probleme gastrice etc.). Atunci când sunt încordați, copiii anxioși au tendința să se adrese adulților pentru a putea fi calmați. Prin tehnica de mai sus, vor învăța să se liniștească singuri și aceasta le va conferi un sentiment de încredere. Te sfătuiesc să introduci acest exercițiu în rutina de seară. Odată ce copilul va ajunge să stăpânească bine această tehnică, sugerează-i să facă exercițiul de respirație pentru a se calma atunci când se simte anxios. Dat fiind faptul că respirația abdominală se poate face atât stând jos, cât și culcat sau în picioare, copilul o va putea practica oriunde și în orice moment: la școală, în mașină, în autobuz etc.Este important să ne asigurăm că cel mic nu respiră într-un mod sacadat si că nu-si folosește mușchii ab-

dominali ca să miște plușul, ci că mișcarea de respirație face toată treaba. Fii atent, de asemenea, să fie abdomenul inferior cel care se mișcă și nu pieptul. La început, e normal ca celui mic să-i fie greu să simtă ce se petrece în corpul lui și să întâmpine dificultăți în a-și umple cu aer partea de jos a burții. Nu trebuie să abandoneze, va reuși pe măsură ce exersează. Poți să-i arăți cum se face, respirând împreună cu el, cu condiția să stăpânești tehnica. Din momentul în care cel mic se va simți în largul lui cu această metodă, spune-i că o poate utiliza de fiecare dată când va avea nevoie, fie că stă jos, în picioare sau culcat, doar ima- ginându-și că are plușul pe burtă și concentrându-se pe respirație.

Să regândim îngrijorările

Am explicat în capitolul anterior câ, atunci când

suferă de TAG (tulburare de anxietate generalizată), copiii au nevoie **să-și dezvolte toleranța la incertitudine.** O idee ar fi să regândești îngrijorările copilului astfel încât ele să nu ajungă să-i mai invadeze mintea în orice moment al zilei. Pentru aceasta, Caroline Berthiaume, psiholog la Spitalul Sainte-Justine din Montréal, specializată în tratarea tulburărilor de anxietate, recomandă, în cazul copiilor care suferă de TAG, instaurarea unei *ore a fricii.*

Ora fricii

Decide împreună cu cel mic un moment din zi pe care să-l consacrați fricilor. Explică-i faptul că este clipa din zi când poate să îți mărturisească toate fricile și îngrijorările lui. Rolul tău constă în a-l asculta, fără însă a-l liniști sau a-i răspunde la întrebări. Cel mult, poți să-l încurajezi să se gândească de unul singur. Dacă se întâmplă să-ți povestească despre îngrijorările lui în alt moment al zilei, cere-i cu blândețe să aștepte ora fricii pentru a-ți vorbi. Simplul fapt de a impune o distanță între îngrijorare și momentul la care poate să povestească despre ea îl va ajuta pe copil să-și dezvolte atât toleranța, cât și propriile mijloace de a-și controla neliniștile.

Fă apel la imaginație

„Frica ține de imaginație."

JosepkJoubert

Când, după un an de zile de pauză, fiica mea a reluat cursurile de înot, credea că nu mai știe să înoate. îi era teamă să-și desprindă mâinile de marginea piscinei, ca nu cumva să se ducă la fund. Ca să-i insuflu curaj, am stabilit un mic ritual împreună cu ea. înainte de fiecare oră de înot, îi suflam în mâini, spunându-i că-i trimit curaj. Puțin câte puțin, a

căpătat încredere în ea, redescoperind plăcerea înotului. Pe vremea când făceam parte din trupa de dans a universității, înainte de fiecare spectacol aveam

un ritual. Coregrafa noastră ne aducea un flacon cu gel cu sclipici, cu care ne dădea pe mâini, spunându-ne că este „noroc”. Puțin conta că eram cu toții niște adulți dotați cu gândire rațională, ritualul norocului ne permitea să mai scăpăm de tracul de dinaintea spectacolului. Aveam mâinile lipicioase, dar mintea liniștită. Simplul fapt de a crede că vom avea noroc ne ajuta să diminuăm sursa generatoare de stres.

Copiii fac apel în mod natural la imaginație pentru a-și controla emoțiile, prin intermediul jocurilor de rol sau al poveștilor pe care și le inventează. Ca părinte, poți să folosești puterea imaginației pentru a-ți ajuta copilul să depășească anumite frici. Recurge la forțe supranaturale sau la magie pentru a alunga monstrul de sub pat. Fă-1 pe copil să întrevadă soluții miraculoase pentru a-și înfrânge unele frici: „Imaginează-ți că ai o forță specială care îți permite să treci peste o astfel de situație...”. Copiii se identifică în mod natural cu supereroi. Le este ușor să-și imagineze că au puteri magice. Iar asta le dă un sentiment de încredere.

Toma are 12 ani. Prima dată când l-am întâlnit, era un băiețel palid și cu ochii încercănați. Mi-a spus că, practic, nu doarme deloc. Se simte în permanență amenințat de când a văzut la televizor o emisiune despre spiritele malefice care bântuie casele. Asa că acum crede că ast- fel de spirite se află în camera lui și că-l observă, și de aceea nu reușește să închidă

ochii decât în zori, complet epuizat. Mintea îi spune că astfel de spirite malefice nu există și că sunt doar în capul lui, dar asta nu e suficient pentru a-i alunga teama. Creierul său rațional „știe” că

aceste spirite nu există, dar trebuie să ajungă să „simtă" și sistemul limbic că nu există niciun pericol. Cu alte cuvinte, faptul de a ști și faptul de a simți nu fac apel la aceleași zone din creier. După câteva intervenții de bază asupra igienei somnului, decid să mă folosesc de imaginația lui Toma pentru a-i activa sistemul limbic și a-l face să simtă că este în afara oricărei primejdii. Printr-un exercițiu de vizualizare, îi cer să observe spiritele care se află în cameră și să le găsească punctele nevralgice. îi cer apoi să-și imagineze că are o putere specială, care îi permite să le anihileze. Intră în joc și îmi spune că spiritele nu au corp și de aceea nu au puterea să se lupte și că, dacă le închide „într-o bulă de câmp magnetic”, nu vor mai putea ieși vreodată și vor fi învinse pentru totdeauna. Așadar, îi dau ca temă următorul exercițiu: „în seara asta, la culcare, imaginează-ți spiritele și câmpul magnetic care le ține prizoniere. Observă-le cu atenție disperarea de a se simți complet neputincioase. Apoi spune-ți că nu au cum să te mai deranjeze în timpul somnului”. în săptămâna ce a urmat, Toma părea mai puțin încercănat și parcă îi revenise culoarea în obraji. A făcut exercițiul vizualizării și se gândește deja mult mai puțin la spirite. Este mândru să-mi spună că i-a luat doar 30 de minute să adoarmă!

Joaca de-a frica

Binefacerile psihologice ale jocului sunt numeroase. **Potrivit ONU, jocul reprezintă un drept al copilului**

(44). Pentru Jean Piaget, eminent psiholog elvețian specializat în studiul dezvoltării

intelectuale a copilului, dezvoltarea gândirii și jocul sunt indisoci-

abile. Gândirea se bazează pe capacitățile motrice pe care cel mic

le descoperă prin joacă. Mai mult, jocul activează sistemul limbic[41],

permițându-i astfel copilului să resimtă lucruri, nu doar să le înțe

leagă la nivel intelectual.

Pentru creierul limbic, a trăi o emoție atunci când te cufunzi în lectura unei cărți, când te uiți la un film sau când te joci nu este cu nimic diferit față de a trăi aceeași emoție în mod real. Cu alte cuvinte, o frică închipuită solicită creierul limbic la fel de tare ca un pericol real. Iată de ce, prin joc, copilul reușește să-si îmblânzească si să-si re- gleze emoțiile.

Jocul este, pentru adulti, o cale de a înțelege emoțiile și fricile copilului, iar acesta, la rândul lui, folosește j'ocul pentru a integra deprinderile intelectuale, sociale sau emoționale.

Pe de altă parte, expertul în neuroștiințe Panksepp, care a aprofundat în studiile sale sistemul limbic, consideră că activarea siste

mului PLAY[42], adică a sistemului responsabil cu comportamentele din jocurile de societate, poate duce la o dezactivare sau măcar o diminuare a fricii (45). Dacă un copil anxios se implică într-o activitate ludică alături de semenii lui și dacă se distrează, anxietatea sa va pierde din forță. Când copilul se joacă cu alți copii, creierul lui eliberează dopamină, un neurotransmițător implicat în circuitul recompensei și

41 Sistem limbic: sistemul emoțional al creierului.

42 Vezi capitolul 2.

care îi provoacă o stare de bine. Sistemul PLAY presupune diverse interacțiuni cu una sau cu mai multe persoane care transmit bucurie. Nu este suficient să se joace de unul singur. Acest sistem se activează atunci când un părinte se amuză gâdilându-și copilul, când se joacă cu el „cucu bau” sau când doi frați se
bat cu perne sau cu bulgări de zăpadă. Observă cum, atunci când îl gâdili, copilul își schimbă starea cu totul. Bineînțeles, nu se poate vindeca o tulburare de anxietate doar prin gâdilat. Dar gâdilatul este o modalitate prin care îți poți ajuta copilul să-și schimbe starea emoțională în fața unei situații angoasante.

Este interesant de văzut cum toți copiii ajung, practic, să folosească jocul pentru a integra deprinderile intelectuale, sociale sau emoționale. Chiar și fără să-i propui tu, este posibil ca cel mic să ajungă să-și exprime unele frici prin joc. Adevărul este că simplul fapt de a urmări cu atenție jocurile copilului se dovedește o metodă bună pentru a-i înțelege emoțiile și mai ales fricile. Vei observa că, în jocurile lui, copilul va găsi în mod natural soluții la problemele pe care le întâmpină în viața reală.
Confruntarea propriilor frici prin joc se dovedește mai puțin amenințătoare. Copilul va fi mai puțin dominat de sistemul limbic și mai dispus să dea dovadă de imaginație pentru a-și rezolva problemele. Poți să iei parte la jocurile lui și să-l ghidezi astfel încât să poată găsi soluții creative, de- pășindu-și problemele. în joacă, soluțiile pot fi magice. Și asta este bine, pentru că îi permite copilului să resimtă siguranța și controlul, care îi vor domoli frica. în acest fel, sistemul

limbic este liniștit, iar cortexul prefrontal (zona responsabilă cu rațiunea, logica și planificarea) se poate activa, în căutare de soluții.

Dacă cel mic se sperie de monștri, te poți juca de-a monștrii. Intră în emoția lui. Prefa-te că te temi de monstrul care se ascunde în dulap și ascunde-te împreună cu cel mic. Apoi, găsiți împreună soluții miraculoase pentru a scăpa de monstru. „îl vom stropi cu o soluție care îl va micșora, și astfel se va face minuscul și-l vom putea arunca afară!”, „îl voi gâdila pe monstru și, în timpul ăsta, tu o să-l legi cu sfoara fermecată. Și-apoi o să-l rostogolim pe scări în jos!”

Un astfel de joc este plin de avantaje, pentru că îi permite copilului să schimbe rolurile după bunul plac. Astfel, poate să se
transforme el însuși în monstrul de care îi este frică și să-i afle punctele slabe atunci când pățește fel de fel de necazuri. Și, în felul acesta, va deveni mai puțin amenințător. Imaginația nu are limite, nici pentru a crea monștri, nici pentru a scăpa de ei! învață-ți copilul să-și folosească imaginația cum trebuie!

în cazul unui copil care se teme de întuneric, poți să stingi luminile, să aprinzi o lumânare și să zici că este un foc de tabără, că sunteți într-un camping și că mâncați bezele prăjite în timp ce vă uitați la stelele căzătoare. Astfel, copilul va asocia întunericul cu o emoție pozitivă. Joaca de-a frica îi va permite acestuia să-și îmblânzească emoția și să experimenteze noi modalități de a o gestiona. în joc, simte că poate controla obiectul fricii, ceea ce îi lasă mai mult spațiu mental pentru a căuta soluții. Nu te îngrijora că ai putea să traumatizezi copilul punându-i fricile în scenă, prin joc. Dimpotrivă, îi vei da ocazia să

interiorizeze ceea ce trăiește, făcând apel la resursele proprii pentru a gestiona situația.

Poți să te prefaci că ești dulăul cel rău care latră tare, în timp ce copilul poate juca rolul dresorului. împreună cu cel mic, puteți să vă prefaceți că prindeți monștri sau să vă jucați de-a dentistul, de-a asistenta care face vaccin etc. Jocul oferă posibilități infinite, în special prin faptul că rolurile se pot inversa. Copilul care se teme de dentist poate să devină el însuși dentistul și, astfel, să simtă că deține controlul asupra situației. Posibilitatea de a îmblânzi frica de vaccin folosind o seringă de jucărie va contribui într-o oarecare măsură la domolirea spaimei. Când fetele mele erau mai mici, le plăcea la nebunie ca eu sau soțul meu să fim „monștrii cei răi” și să le urmărim prin casă, făcând fețe îngrozitoare. Se arătau înfricoșate de parcă totul era real, după care izbucneau în râs când le prindeam și le gâdilam. Simțeau o plăcere reală în a-și testa capacitățile de a scăpa de monstrul cel rău, prin fugă sau istețime, și ne cereau să o luăm de la capăt, chiar și când monstrul ieșea câștigător.

Pe la 18 luni, fiica mea cea mică a început să se teamă de întuneric, iar frica persista chiar și la 3 ani. Avea nevoie de o veioză pentru a adormi și refuza să se ducă singură într-o cameră întunecată. îi plăcea să se joace cu sora ei de-a „frica de întuneric”. Se închideau amândouă într-un dulap sau în baie și inventau fel de fel de povești. Prin astfel de jocuri, se expunea singură întunericului, iar spaima se diminua încet, încet. într-o zi, după ce s-au ascuns într-un dulap, a ieșit de acolo și a venit la mine, spunându-mi cu zâmbetul pe buze: „Mama, gata, am învins frica de întuneric!” Atât de simplu!

Foloseste-te de umor

Umorul este o formă de activitate ludică ce stimulează sistemul PLAY[43]. Râsul are puterea de a elibera dopamină. Umorul poate fi, așadar, un remediu pentru frică. Simplul fapt de a spune o glumă poate să destindă atmosfera. Este o forță de care te poți servi pentru a-1 ajuta pe copil să-și controleze mai bine anxietatea. Poți să-i arăți ceva caraghios atunci când este anxios. Pentru că este imposibil să râdă și să se teamă în același timp, sistemul său limbic se va liniști. Poți, așadar, să-i sugerezi să-și imagineze o chestie caraghioasă pentru a-1 alunga pe monstrul de sub pat sau pentru a face situația mai puțin amenințătoare. Umorul ne permite uneori să detensionăm o situație, dar ai grijă ca cel mic să priceapă că scopul este să-l faci să se simtă mai bine, nu să îți bați joc de fricile lui.

Ecaterina este o fetiță timidă. Mai presus de toate, îi este frică să fie criticată sau certată. De câteva luni, trăiește în casă cu mama ei și cu tatăl vitreg, un om imatur și destul de impulsiv, din ce îmi povestește. Nu este un bărbat violent, dar o intimidează, iar fetiței îi bate mai tare inima când se află în preajma lui. îi este frică de el să nu o ia peste picior sau să o critice. Așa că petrece destul de mult timp la ea în cameră, ca nu cumva să dea ochii cu el. îmi povestește reacțiile și glumele tatălui vitreg care mi se par, într-adevăr, imature și astfel îmi vine o idee. îi sugerez să și-l imagineze îmbrăcat în bebeluș, cu pampers, cu o zdrăngănică într-o mână și cu suzetă. Asta o face să râdă și începe să i se pară mai puțin amenințător. în

43 Vezi capitolul 2.

săptămânile ce au urmat, tatăl vitreg a ajuns cu siguranță să se întrebe ce o făcea să fie așa de surâzătoare în prezenta lui.

Faceți jocuri de rol împreună

Jocul îi poate permite copilului să facă față unei situații de care se teme. Din acest punct de vedere, jocurile de rol sunt foarte utile. De pildă, unui copil căruia îi este frică de intimidări și de batjocura celorlalți îi poți propune un joc de rol în care să-și exerseze reacția în astfel de situații. Astfel, va putea să experimenteze afirmarea de sine, reglarea conflictelor, nevoia de ajutor etc.

în cazul copiilor anxioși în societate, care nu îndrăznesc să comande la restaurant, poți face un alt joc de rol. Prefă-te că ești ospătarul sau ospătărița care ia comanda și pune-1 pe copil să joace rolul clientului, aducându-1 în punctul în care să ajungă să se exprime cu ușurință și cu încredere, să ridice capul și să vorbească
mai tare. Mormăitul și căutatul cuvintelor în timpul unui joc se vor dovedi mai puțin înfricoșătoare decât în fața unui chelner sau a unei chelnerițe adevărate. Copilul va învăța astfel să controleze o situație.

Eric este un adolescent de 14 ani care a fost victima abuzului emoțional din partea părinților și a bullyingului, în școala primară. Aceste experiențe de viață l-au făcut să-și piardă o mare parte din încrederea în sine și acum întâmpină dificultăți în a se exprima în public. Simplul fapt de a vorbi în fața clasei, de a comanda la restaurant sau de a chema un taxi îi provoacă anxietate. Am recurs la jocuri de rol pentru a-l ajuta să-și regăsească încrederea în sine si să controleze situațiile sociale de care îi este atât de

teamă. M-am prefăcut că sunt, pe rând, chel- neriță, centralista de la compania de taxiuri și șofer de taxi. La început, era stânjenit și nu știa ce să spună, dar, prin exercițiu, a ajuns la o oarecare ușurință. După doar câteva ședințe, ajunsese să-i fie ușor să cheme taxiul sau să le vorbească străinilor.

Să activăm sistemul RAGE

Panksepp[44] a pus în lumină un alt sistem cerebral numit sistemul RAGE (45). Acest circuit al creierului limbic se activează atunci când suportăm constrângeri în comportamentele sau răspunsurile la nevoile noastre de bază (hrană, sex, siguranță etc.). Provoacă un răspuns agresiv. Acest circuit de agresivitate implică substanța
cenușie centrală *(substantia grisea centralis)',* hipotalamusul[45], amigdala, precum și eliberarea unor substanțe ca testosteron[46], no- repinefrină[47], glutamat[48], acetilcolină[49] etc. Sistemele FEAR și RAGE sunt profund legate. Să ne amintim că, în fața unei amenințări, alegem instinctiv între fugă și luptă. Aceasta din urmă implică o activare a sistemului

44 Vezi capitolul 2.

45 Vezi capitolul 1.

46 Testosteronul este principalul hormon masculin secretat de glandele suprarenale atât la bărbat, cât și la femeie, dar mai ales la bărbat.

47 Norepinefrina este un compus organic cu rol de hormon adrenergic și de neurotransmițător.

48 Glutamatul este un acid aminat neesențial prezent în numeroase ali- mente. Joacă rolul de neurotransmițător în creier.

49 Acetilcolină este un neurotransmițător cu rol important atât în sistemul nervos central, unde este implicată în memorizare și învățare, cât și în sis- temul nervos autonom, cu precădere în activitatea musculară și în funcțiile vegetative.

RAGE. Răspunsul de luptă este adesea ales atunci când pericolul este resimțit ca fiind prea puternic sau când fuga nu este posibilă.

După Panksepp, activarea unei agresivități bine controlate în cazul copilului poate să-l ajute pe acesta să-și depășească frica. Avem exemplul unei fetițe de 2 ani căreia îi era frică de câini și al cărei tată i-a dat ocazia să-și depășească spaima folosindu-se de joc și de sistemul RAGE. A învățat-o ca, de fiecare dată când aude un câine lătrând, să-i strige: „la mai taci, câine! Nu-mi place de tine!”. După câteva dăți în care scena s-a repetat, fetița a ajuns să răspundă în acest fel imediat ce auzea un câine, fără să se mai sperie de el. Adoptând o voce puternică, fetița și-a folosit furia pentru a-și depăși teama.

O astfel de strategie poate fi folosită și în cazul copiilor care se tem de monștri, de fantome sau de alte ființe imaginare. Poți să îți încurajezi copilul „să dea furia afară”, punând pe fugă sau
reducând la tăcere personajul cel rău. Poți să inventezi un ritual împreună cu cel mic, un fel de formulă magică pentru a alunga monștrii înainte de culcare: „Pieriți, monștri răi, nu sunteți bine- veniți aici!” Important este ca sistemul RAGE să fie activat, astfel încât cel mic să se manifeste cu putere și nu de-o manieră timidă și inhibată.

Să activăm sistemul SEEKING

Panksepp[50] susține că mamiferele beneficiază de un sistem orientat către căutarea în mediul înconjurător (căutarea hranei, a unui adăpost, a unui partener sexual etc.) (45). Un astfel de sistem este

50 Vezi capitolul 2.

important pentru supraviețuirea speciei și generează o stare afectivă pozitivă de euforie sau de motivație. Acționează asupra circuitului de producere a dopaminei, care este un neurotransmi- țător implicat în recompensă. Acest sistem este cel care ne împinge să mergem prin magazine în căutarea rochiei perfecte sau a unei perechi noi de pantofi. Tot el este cel care s-ar activa în cazul unei dependențe de droguri sau de jocuri de noroc. Pe scurt, căutarea recompensei este cea care ne împinge să ieșim din pasivitate. Acest sistem este hiporeactiv la oamenii depresivi, ceea ce îi face să fie amorfi. în schimb, atunci când sistemul SEEKING este hiper- activ, poate să producă episoade maniacale. Persoana respectivă ajunge într-o stare de euforie permanentă și este tot timpul în căutarea plăcerii prin intermediul comportamentelor sexuale, a cumpărăturilor etc. După Panksepp, contribuția sistemului SEEKING în psihologia umană este subestimată. Potrivit acestuia, sistemul modulează acțiunea celorlalte sisteme, printre care cele de FEAR, RAGE și PANIC/GRIEF.

Este posibil să recurgem la sistemul SEEKING pentru a modifica starea afectivă a copilului anxios. Un astfel de sistem este un adevărat motor pentru creativitate. Știm că este activat atunci când facem față noutăților. Este ceea ce-1 face pe copil să se arate curios în fața lumii înconjurătoare. Dacă îi stimulezi copilului această curiozitate atunci când se confruntă cu o situație anxiogenă, există șanse ca starea lui emoțională să se modifice. Cum să recurgi la curiozitate? La fel cum am făcut eu cu bebelușul meu atunci când a văzut pentru prima dată o muscă. (Vezi exemplul de la pagina 112) Atrage-i atenția copilului

asupra unui aspect interesant legat de situația sau de obiectul care i-a provocat spaimă: „Vai, ia uite ce barbă lungă are Moș Crăciun! Oare de câți ani o tot lasă să crească?". Când cel mic este reticent în a se integra într-un nou grup: „Poți să numeri câți copii sunt în grup? Sunt mai multe fete sau mai mulți băieți? Câți au părul blond, ca tine?". Acest proces de observație face apel și la neocortex, care este capabil să inhibe răspunsul automat de frică.

Puteți **să vă jucați împreună de-a detectivul.** în acest caz, copilul trebuie să găsească indicii care să-i confirme sau să-i infirme frica. De exemplu, dacă cel mic suferă de o fobie socială sau dacă se teme să nu fie judecat de către cei din jur, cere-i să observe cu atenție reacțiile acestora și să noteze indiciile care ar putea dovedi că ei au o atitudine pozitivă sau negativă față de el (zâmbete, sprâncene încruntate, semne din cap etc.). Simplul fapt de a se concentra pe căutarea unor indicii externe îi va deturna atenția de Ia gândurile anxioase și de la starea de spirit proastă. Copiilor de la 7 ani în sus poți să le sugerezi să caute pe internet diverse indicii care să le valideze sau, dimpotrivă, să le demonteze motivele pentru care le este teamă de albine, de păianjeni sau de alte animale sau situații. Cu toate acestea, este bine să-l ghidezi sau să-l ajuți în astfel de căutări, ca să nu dea peste site-uri cu conținut problematic,
care prezintă viziuni catastrofice asupra lumii și care nu ar face decât să îi confirme spaimele. **Scopul este să-și confrunte gândurile anxioase cu fapte și date reale.**

Poți, de asemenea, să-i distragi copilului atenția de la obiectul fricii, făcându-1 să devină curios în legătură cu altceva. De exemplu, în timpul unei vizite

la medic sau la dentist, încredințează-i o sarcină: „Te rog să numeri de câte ori dentistul îți zâmbește sau de câte ori pronunță cuvântul gură.” Dacă se concentrează pe această sarcină mentală, cu siguranță frica i se va activa mai puțin. Când ești în parc cu un copil care încremenește de frica unui câine, poți să-i deturnezi atenția, făcându-1 atent la altceva: „Ia, uită-te, ce tobogan mare! Mergem și noi?”.

O jucărie nouă se dovedește întotdeauna o metodă simplă de a-i distrage atenția copilului. Este un truc folosit adesea de opticieni, de asistentele care fac vaccinuri, de fizioterapeuți sau de alți lucrători din sistemul medical. Scot o jucărioară dintr-un sertar și copilul uită din- tr-odată de frică, de durere sau de faptul că este țintuit pe un scaun și că nu are voie să se miște. Noutatea activează sistemul SEEKING și, astfel eliberată, dopamina acționează pozitiv asupra emoției.

în cazul copiilor foarte mici, o astfel de metodă poate fi un mijloc bun de a gestiona situațiile anxiogène. Atenție totuși să nu abuzezi de această metodă! Dacă ajunge să creadă că va primi o jucărie nouă de fiecare dată când îi este frică, riști să încurajezi o atitudine temătoare (vezi secțiunea cu avantajele secundare, pagina 116).

Să desenăm frica

La fel ca jocul, desenul îi oferă copilului posibilități infinite de exprimare a fricilor, permițându-i, în același timp, să se distanțeze de ele. Este o metodă folosită frecvent în terapie. Copilul poate desena ceea ce îl înspăimântă sau îl face să devină anxios, dar poate desena și soluția. Poate să

adauge în desen ceva care să-l facă să se simtă mai curajos sau mai încrezător: un prieten, o amintire, un costum de supererou etc. Scopul este să ajungă să domine frica într-un context în care deține controlul.

Cutia pentru coșmaruri

Unii copii sunt copleșiți de coșmaruri mai mult decât alții și, adesea, își regăsesc cu greu liniștea după un vis urât. Confecționarea unei cutii pentru coșmaruri se poate dovedi un mijloc bun de a-i ajuta să ia distanță afectivă față de visele urâte și să redobândească încrederea în ei înșiși.

Cutia pentru coșmaruri

împreună cu cel mic, confecționează o cutie pentru coșmaruri, învelind o cutie de carton în hârtie colorată. Copilul poate să o decoreze cu desene sau abțibilduri. Apoi, de fiecare dată când visează urât, propune-i să-și deseneze visul pe o bucată de hârtie pe care să o pună în cutia pentru coșmaruri, ca să rămână închis acolo și să nu vină să-l mai deranjeze. în acest fel, copilul poate să deseneze un sfârșit frumos al unui vis urât. Faptul de a putea completa un vis urât îi va reda copilului sentimentul de control. Așadar, amuzați-vă împreună, imaginați și desenați finaluri fericite pentru visele urâte ale copilului, pe care să le așezați apoi în cutie. Cel mic poate, de asemenea, să-și inventeze puteri magice, care să-i permită să se lupte cu monștrii din vis.

Să ne schimbăm gândurile

După cum am putut vedea, anxietatea și frica izvorăsc din sistemul limbic. în schimb, cortexul cerebral și procesele secundare și terțiare[51] pot

51 Vezi capitolul 2.

contribui la menținerea anxietății. Felul în care copilul interpretează și percepe o situație poate să-i modifice reacția emoțională în fața respectivei situații. De exemplu, dacă își imaginează prima zi de școală spunându-și: „Sunt timid și nu cunosc pe nimeni. Probabil că ceilalți vor râde de mine.”, atunci va anticipa sentimentul de respingere și de umilință, ceea ce, la nivelul amigdalei, se va resimți ca o amenințare și va produce o reacție de anxietate. în schimb, dacă își va spune: „Sunt timid, dar sunt sigur că îmi voi face prieteni noi.”, atunci se va simți mai puțin amenințat de situație și va fi mai calm și mai destins. Prin intermediul terapiei cognitiv-comportamentale (TCC), psihologul va ajuta copilul să înțeleagă legătura dintre gânduri, pe de o parte, și răspunsurile emoționale și comportamentale, pe de altă parte. Această terapie identifică gândurile anxiogène și face efortul de a le modifica. Acest tip de efort se numește restructurare cognitivă.

Jurnalul

Chiar și fără a fi psiholog și a cunoaște tehnicile de restructurare cognitivă, poți să îți ajuți copilul să devină conștient de gândurile lui și să și le modifice. în acest sens, tehnica jurnalului se poate dovedi o unealtă utilă, pentru că permite exteriorizarea ne-liniștilor. Să se destăinuie unui jurnal poate să-i permită copilului să mai reducă din nevoia de a fi calmat de către părinți sau de
adulții din anturaj. Consemnarea în jurnal a gândurilor anxioase îl va ajuta să le recunoască mai ușor și să se distanțeze de ele. Poate să observe cum același scenariu se tot repetă în mintea lui. „Tot timpul mă aștept să fiu respins.”, „Mă aștept în

permanență la eșecuri, deși nu se întâmplă întotdeauna așa.”, „Am impresia că ceilalți nu dau doi bani pe mine.” Jurnalul poate fi folosit și pentru a schimba gândurile anxioase și a-1 face pe copil să aibă **gânduri pozitive.**

Poți, de pildă, să-l sfătuiești să scrie:

- 10 motive pentru care nu se simte speriat;
- cinci scenarii alternative la scenariul catastrofic care îi trece prin minte;
- indiciile care dovedesc faptul că scenariul lui angoasant este puțin probabil etc.

Astfel, vei recurge la capacitățile sale reflexive, determinându-1 să-și pună la îndoială gândurile anxioase. De multe ori, o astfel de metodă are mai mult succes decât dacă îi spui că nu are rost să gândească așa sau că se înșală. Așadar, în loc să-l contrazici atunci când își face griji din nimic, pune-i întrebări, ajutându-1 să gândească: „Știi tu sigur? Ai tu un glob de cristal în care poți citi viitorul? Cum poți fi sigur că lucrurile se vor petrece așa? Ai putea oare să-ți imaginezi și un alt scenariu? Ar putea oare să existe și o altă explicație?”.

în loc să-l liniștești, lasă-1 să facă singur acest efort. în felul acesta, sinapsele dintre cortex și sistemul limbic se vor dezvolta, favorizând controlul emoțional. TCC are în vedere **înlocuirea distorsiunilor cognitive cu gânduri realiste.** Distorsiunile cognitive sunt erori de judecată. Cât despre gândurile realiste, acestea nu sunt gânduri pozitive, ci pur și simplu gânduri mai puțin dramatice și mai puțin exagerate.

Iată cele mai cunoscute **distorsiuni cognitive** (7,11).

GÂNDIREA DIHOTOMICĂ: TOTUL SAU NIMIC

Modul de gândire în termeni de „totul sau nimic” îl face pe copil să perceapă lumea ca fiind exclusiv bună sau rea. „Dacă nu iau 10 la matematică, înseamnă că sunt prost.” Copiii perfecționiști au adesea tendința să gândească în termeni de „totul sau nimic”. Dacă nu reușesc să fie perfecți sau să se ridice la înălțimea propriilor așteptări, se consideră incapabili. Realitatea, însă, nu e albă sau neagră. Este mai nuanțată și o lume întreagă de posibilități se află între 100% și nimic.

SUPRAGENERALIZAREA

Suprageneralizarea este atunci când ne bazăm pe un singur eveniment pentru a trage concluzii absolute: „Am fost deja umilit, așadar tot ceilalți sunt răi și își bat, în permanență, joc de mine.” Un copil care suprageneralizează se așteaptă tot timpul ca lucrurile să ia o întorsătură proastă.

ETICHETAREA

Acest tip de gândire constă în a se autojudeca sau a-i judeca pe ceilalți foarte dur, punând etichete negative: „sunt un zero barat”, „sunt leneș”, „toți ceilalți sunt răi” etc.

CATASTROFIZAREA

Catastrofizarea constă într-o supraevaluare a probabilității ca un eveniment neplăcut să se întâmple. Ne așteptăm la ce este mai rău, deși ce este mai rău se produce destul de rar. De exemplu, un copil susține o prezentare orală în fața clasei și își imaginează că toată lumea va râde de el. Sau aude un tunet și se gândește că va fi lovit de trăznet. Copiii care suferă de TAG au adesea tendința de a exagera probabilitatea ca un eveniment neplăcut să li se întâmple. Așadar, ei trăiesc situațiile ca și cum cel mai

rău lucru ar fi pe
cale de a se produce, iar aceasta nu face decât să le amplifice anxietatea. A vedea mereu o catastrofă în orice lucru este o formă de exagerare. Copilul își închipuie cel mai rău scenariu pornind de la un incident fără gravitate reală. De exemplu, într-o seară, pisica nu se întoarce acasă și copilul spune: „cu siguranță a dat o mașină peste ea și a omorât-o”.

DRAMATIZAREA

Dramatizarea constă în a exagera implicațiile unui eveniment neplăcut, ale unui eșec sau ale unei vulnerabilități etc. De pildă, copilul ia o notă mică la un examen și își imaginează că va eșua cu totul, pe parcursul întregului an școlar.

MINIMIZAREA

La polul opus dramatizării, minimizarea constă în a atenua consecințele unei situații. De exemplu, copilul tocmai s-a certat rău cu un prieten și își spune „nu-i nimic, am și alți prieteni”.

PERSONALIZAREA

Personalizarea constă în a crede în mod greșit că tot ceea ce se întâmplă e bătut în cuie sau că ceea ce s-a întâmplat este din vina noastră. De pildă, învățătoarea este într-o pasă proastă, iar copilul se întreabă: „Oare cu ce i-am greșit?”.

INFERENȚA ARBITRARĂ

Inferența arbitrară este atunci când ne bazăm pe intuiție pentru a trage concluzii sau a prezice ce urmează să se întâmple. „Nu va dori niciodată să fie prieten cu mine.” **Citirea gândurilor** este o formă de inferență arbitrară. Acest tip de gândire se întâlnește cu precădere la tinerii care își fac griji în legătură cu ce gândesc ceilalți. Este un tip de gândire în care ne

imaginăm ceea ce crede sau
va crede celălalt. în realitate, **nimeni nu are puterea să ghicească gândurile celorlalți, nici măcar psihologii.** Așadar, gândurile cu care îi înzestrăm pe ceilalți se dovedesc, de cele mai multe ori, simple reflexii ale propriilor gânduri sau opinii. De exemplu, Nadia își detestă buclele. Atunci când se privește în oglindă, ele sunt primele care îi sar în ochi și se simte frustrată că nu are și ea părul drept, așa cum și-ar dori. în ziua în care este invitată la o petrecere, își spune: „Cu siguranță, ceilalți vor zice că arăt îngrozitor!”. Cu toate acestea, mai mulți prieteni o complimentează pentru părul ei. Citind gândurile, Nadia ajunge să le împrumute celorlalți propria părere despre buclele sale.

FILTRAREA SAU ABSTRACȚIA SELECTIVĂ

Numită si abstracție selectivă, filtrarea constă în a acorda atenție doar unei părți din realitate. Cu alte cuvinte, ignorăm anumite aspecte ale realității care nu merg așa cum ne dorim noi. De pildă, un copil care nu se consideră o persoană inteligentă va ajunge să acorde atenție doar greșelilor făcute sau răspunsurilor greșite pe care le dă, ignorând toate semnele care ar putea spune despre el că este deștept, ca de exemplu răspunsurile corecte sau notele bune. în felul acesta, se convinge pe zi ce trece de lipsa lui de inteligență.

GÂNDIREA EMOȚIONALĂ

Gândirea emoțională presupune să credem că emoțiile noastre corespund realității. Este cazul unui copil care crede că teama de vaccin dovedește faptul că vaccinul este periculos. Sau atunci când se simte

rănit de spusele unei alte persoane și consideră că aceasta a dorit să-l atace sau să-l provoace. **Adevărul este că emoțiile noastre nu reflectă întru totul realitatea.**

BLAMAREA

Blamarea este atunci când îi învinovățim pe ceilalți pentru suferințele noastre sau când ne considerăm vinovați fără motiv pentru problemele altora. „Este vina mea dacă părinții divorțează, le-am făcut prea multe probleme.”

FALSELE OBLIGAȚII

Falsele obligații presupun fixarea, în mod arbitrar, a unor reguli rigide referitoare la ceea ce urmează să facem. Sunt exigențe care favorizează apariția sentimentului de culpabilitate, de rușine, de decepție, de frustrare sau de anxietate. Sunt acele **„Trebuie”, „Ar trebui”** și **„Musai să”.** De pildă, atunci când un prieten are probleme, copilul își spune „trebuie neapărat să-l ajut”. Sau atunci când își impune să aibă o notă excelentă la matematică, pentru a nu-și dezamăgi părinții. Unii copii au impresia greșită că trebuie „să fie drăguți cu toată lumea și în permanență binedispuși”. O astfel de regulă nu este realistă și ajunge să-i facă să se simtă anxi- oși atunci când trăiesc sentimente de frustrare sau furie la adresa cuiva. Se tem să nu-i dezamăgească pe ceilalți.

RESPINGEREA POZITIVULUI

Respingerea pozitivului este tendința de a transforma situațiile pozitive în experiențe negative sau neutre. „Da, am luat o notă bună, dar asta pentru că i-a fost profesorului milă de mine.”

Alex se teme de hoți. Adoarme greu, deoarece creierul lui îi joacă feste atunci când rămâne singur în

camera lui, seara. Aude zgomote și își imaginează că se aud pașii unui hoț care a intrat în casă. Inima începe să-i bată foarte repede și copilul se crispează. îi este imposibil să adoarmă

fără un întreg ritual de verificare pe care tatăl lui îl face pentru a se asigura că nu sunt hoți în casă. în unele seri, Alex îi cere tatălui să facă turul casei de mai multe ori. lată de ce părinții sunt la fel de extenuați ca băiatul, pentru că se trezesc de mai multe ori peste noapte.

Le explic că acest ritual de verificare îl liniștește pe Alex doar pe moment, alimentându-i anxietatea și amplificând problema. Adevărul este că Alex nu învață să se liniștească singur. Așa că le recomand să pună capăt acestui ritual și să-i propună băiatului alte metode pentru a se calma: să aprindă lumina, să citească sau să asculte muzică. Astfel de metode sunt temporare, dar îmi permit mie să-l ajut pe Alex să-și controleze gândurile anxioase. Părinții se bucură să afle că, în curând, vor putea dormi toată noaptea.

Cu Alex mă concentrez pe gândurile anxioase. Atunci când aude seara un zgomot prin casă, copilul își spune: „Este un hoț în casă. Cu siguranță, e rău și ar putea să mă ucidă și să-mi ucidă și părinții”. Astfel, și cel mai mic zgomot devine o amenințare și un pericol de moarte, ceea ce îi activează sistemul FEAR. Mă fac, așadar, avocatul diavolului pentru a-l aduce în situația de a-și pune la îndoială propriile gânduri anxioase:

— Ești sigur că este un hoț?

— Nu foarte sigur, dar cred că este unul pe undeva.

— Ce te face să crezi asta?

— Nimic, așa îmi imaginez eu.

— Oare zgomotul ar putea veni și de la altceva?

— Da... ar putea să fie pisica mea care se plimbă noaptea prin casă... sau zidurile care trosnesc... sau fratele meu, care merge la baie...— Ce crezi că ar fi cel mai posibil să fie, hoțul sau pisica?

— Cred că pisica.

—De ce spui asta?

— Păi, pentru că știu că nu au fost niciodată hoți la noi în casă și mai știu și că pisica ziua doarme și apoi, peste noapte, face fel de fel de chestii, pentru că de dimineață găsesc jucării mutate prin casă.

— Cunoști pe cineva care să se fi trezit cu hoți în casă? — Nu.

— Deci, crezi că astfel de lucruri se întâmplă des?

- Nu.

— Cam la cât estimezi riscul ca un hoțsă intre peste tine?

— Știu și eu... cu siguranță, mai puțin de 1%...

Un astfel de exercițiu îi va permite lui Alex să-și dea seama că supraevalua probabilitatea ca un hoț să intre în casă și că interpreta în mod greșit zgomotele pe care le auzea peste noapte. în acest fel, i-am restructurat gândurile pentru a le putea înlocui cu gânduri mai realiste, precum:

„Sunt puține șanse ca un hoț să fie în casă. Probabil că este pisica mea care se plimbă. Sunt în siguranță și pot să adorm.” Observă că nicio clipă nu am încercat să-l liniștesc pe Alex, spunându-i că nu va fi niciodată victima unui furt sau că astfel de lucruri nu se întâmplă. Pe de o parte, pentru că nu ar fi fost adevărat - chiar dacă se întâmplă rar, se poate întâmpla - și, pe de altă parte, pentru că obiectivul

meu nu este să-l liniștesc, pentru că liniștirea alimentează anxietatea. Scopul restructurării cognitive este mai degrabă acela de a aduce copilul la stadiul în care să-și corecteze singur greșelile de gândire, dezvoltându-și o gândire mai realistă.





Iată un mic exercițiu de care mă folosesc pentru a-i ajuta pe copii să-și identifice gândurile anxioase și să le înlocuiască cu gânduri pozitive.

UMBRELA (vezi ilustrațiile de la paginile 162-163)

Norul gri reprezintă gândurile anxioase, în timp ce umbrela reprezintă efectul protector al gândurilor

binevoitoare. Prin intermediul acestui exercițiu, **copilul poate deveni conștient de forța pe care o are asupra gândurilor, deci asupra emoțiilor.** Această activitate se adresează copiilor de peste 6 ani, pentru că cei mai mici nu au puterea de introspecție necesară pentru a-și recunoaște discursul interior și a înțelege legătura dintre gânduri și emoții.

Explică-i copilului că norul de ploaie reprezintă ce se petrece în mintea lui atunci când se confruntă cu o situație care îi provoacă anxietate. Folosește o situație concretă din viața lui. De exemplu: „atunci când ești stresat înainte de un examen la matematică” sau „când te-ai certat cu un prieten". Fă referire la o situație pe care copilul o trăiește cu regularitate sau pe care o consideră dificilă. Ajută-l să-și traducă gândurile care îi trec prin minte atunci când se confruntă cu situația respectivă. Scrie pe nor gândurile care îi provoacă anxietate sau neliniște, iar pe umbrelă, gândurile care l-ar face să se simtă mai bine. Scopul este să-l faci să înlocuiască gândurile anxioase cu unele mai realiste.

lată câteva exemple de **gânduri dăunătoare** (gânduri anxioase):

„Sunt zero barat la matematică. Sigur o s-o dau în bară!"

„Nu voi reuși niciodată." „Ceilalți mă vor respinge." „E prea greu."

„N-o să fie bine.”

lată și câteva exemple de **gânduri protectoare** (gânduri pozitive):

„Data viitoare, voi putea să fac mai bine." „Important este să fac cu plăcere.”

„Nu este nicio tragedie dacă nu reușesc.” „O să-mi

iau revanșa data viitoare." „Pot să fac mai bine de atât.”

„Am voie să greșesc."

„Dacă perseverez, voi reuși.”

„Sunt curajos."

în general, gândurile dăunătoare sunt formulate ca niște adevăruri. Astfel că, de cele mai multe ori, conțin cuvinte precum „niciodată" sau „întotdeauna". Este vorba despre **distorsiuni cognitive,** pentru că sunt gânduri care ne deformează percepția asupra realității. Adesea, este vorba despre exagerări care îl neliniștesc pe copil mai tare decât ar fi cazul. în realitate, este fals să spunem că „lucrurile iau întotdeauna o întorsătură proastă" sau că „niciodată nu ne iese nimic". Copilul care întreține astfel de gânduri exagerează riscul sau pericolul. **Ajutându-l să-și nuanțeze gândurile, îl vei face să vadă lucrurile de o manieră realistă și,**

mai ales, într-un mod favorabil pentru încrederea în sine. Așa cum umbrela ne protejează de ploaie, gândurile realiste ne protejează de sentimentele negative, de pierderea stimei de sine, de anxietate și de descurajare. Explică-i copilului că poate să folosească umbrela atunci când se va confrunta cu o dificultate si când va simți deasupra capului norul gri al gândurilor negative.

în cazul copiilor mai mici de 6 ani este mai greu de lucrat asupra gândurilor, dar poți să folosești norul gri pentru a nota situațiile în care copilul se simte anxios sau îngrijorat și să notezi pe umbrelă mijloacele de care dispune pentru a se calma și a se liniști: o jucărie, o îmbrățișare, o melodie duioasă, să-si ia în brațe cățelul etc.

F

Andrei are 8 ani. Vine la mine pentru că suferă de anxietate de separare. Imediat ce se desparte de părinți (la școală, la afterschool sau la cursul de karate), se îngrijorează imaginându-și că aceștia nu vor mai veni după el. La afterschool, în loc să se distreze cu prietenii, Andrei stă cu ochii pe ceas și își face griji pentru că nu-și vede părinții sosind.

Fac împreună cu el exercițiul umbrelei și iată câteva dintre gândurile anxioase pe care și le-a notat:

„Părinții nu vor veni după mine."

„Mă vor lăsa singur aici."

„Vor avea un accident și nimeni nu va veni după mine." Iată și ce gânduri pozitive a reușit să scrie pe umbrelă

:„Ai mei vin întotdeauna să mă ia. Nu există niciun motiv pentru care azi nu ar face la fel."

„Nu m-au uitat niciodată. Pot avea încredere în ei."

„Sunt puține șanse să li se întâmple un accident și, chiar dacă se întâmplă, o să vină bunica să mă ia."

Faptul că și-a schimbat gândurile anxioase în gânduri pozitive i-a permis lui Andrei să reducă nivelul de anxietate. După câteva ședințe de terapie, a putut să se distreze cu prietenii, fără să se mai preocupe de venirea părinților.

Restructurarea cognitivă nu este indicată întotdeauna în cazul copiilor care suferă de TAG. Aceștia recurg la ceea ce se cheamă **evitare cognitivă** sau **neutralizare,** refuzând să se gândească la scenariile catastrofice de care se tem. Pentru a-și îndepărta gândurile rele din minte, acești copii recurg la tot felul de stratageme pentru a se calma. Evitarea cognitivă duce însă la creșterea neliniștilor acestor copii, iar ei nu sunt obișnuiți să le facă față. Așa cum evitând câinii

alimentăm frica de câini, la fel, evitând să ne gândim la evenimente nesigure sau nefericite sporim frica de astfel de evenimente. Iată de ce este preferabil să-i orientăm pe acești copii către tehnici de difuziune cognitivă și de ancorare în prezent.

Difuziunea constă în a păstra distanța față de gândurile anxioase și a le recunoaște așa cum sunt, adică niște simple povești pe care ni le spunem în minte. Din punctul acesta de vedere, ele nu sunt cu nimic mai adevărate decât un film pe care îl vedem la televizor. Așadar, îl vom încuraja pe copil să-și spună că ceea ce-i trece prin cap nu se va întâmpla și că, prin urmare, nu trebuie să rămână agățat de gândurile rele, ci mai degrabă trebuie să le lase să treacă precum norii de pe cer.

„Imaginează-ți gândurile tale ca pe niște nori care plutesc liniștiți pe cer. Vântul îi împinge ușor, departe. Privește-i cum dispar în adâncul cerului."

Pentru a încuraja difuziunea, poți să-i sugerezi copilului să-și imagineze propriile scenarii catastrofice ca pe niște filme sau ca pe niște subiecte de roman. Cere-i să-i dea un titlu cărții sau filmului său și să deseneze coperta. Un astfel de exercițiu îi va permite să se țină la distanță de gândurile anxioase, care îi vor părea mai puțin amenințătoare (21).

Cutia cu griji

Oferă-i copilului o cutie frumoasă sau confecționeaz-o chiar tu dintr-o cutie de carton (o cutie de pantofi sau o altfel de cutie). Spune-i că aceasta va fi cutia lui cu griji. Atunci când ceva îl va necăji sau îl va neliniști, poate să noteze gândul pe o bucată de hârtie pe care să o pună în cutie. Acest gest îi va permite să se

distanțeze de gândurile anxioase. Este o activitate ce se poate dovedi folositoare înainte de culcare. Simplul fapt de a închide grijile într-o cutie, înainte de culcare, poate oferi un sentiment de ușurare, ajutând copilul să adoarmă mai repede.

Ancorarea în prezent ne permite să ieșim din vârtejul gândurilor anxioase pentru a ne canaliza atenția pe momentul prezent. Pentru a reuși acest lucru, o metodă excelentă este aceea de a ne centra toată atenția pe respirație sau de a face un exercițiu de mindfulness. Le povestesc adesea micilor mei pacienți că, atunci când îngrijorarea își face loc în mintea lor, au de ales între două
direcții: cea a îngrijorărilor sau cea a lui „aici și acum". Altfel spus, pot să aleagă între a se încurca în gânduri generatoare de anxietate de tipul „mă doare burta... dacă fac indigestie... dacă vomit în fața clasei... dacă mama nu poate să vină să mă ia de la școală... dacă... dacă...", sau pot să-și spună că nu se va întâmpla nimic din toate acestea, așa că e inutil să se gândească la astfel de lucruri și mai bine se concentrează pe prezent. în astfel de momente, o bună metodă de a opri vârtejul gândurilor negre este să facem câteva exerciții de respirație abdominală.

Expunerea

După cum am explicat în capitolul precedent, prin **expunere** se înțelege procesul prin care expunem copilul la obiectul propriei frici. Expunerea trebuie făcută progresiv pentru a-i permite copilului o desensibilizare simplă. Dacă ai un copil care suferă de o tulburare anxioasă, este de preferat să fie însoțit de un specialist în sănătate mintală, înainte de a începe un protocol de expunere.

Pentru situațiile când nu putem expune copilul, folosim o tehnică de **expunere cognitivă.** Aceasta constă în a expune copilul mai degrabă în imaginație decât *in vivo.* Personal, folosesc această metodă mai ales în cazul copiilor care se tem de hoți sau de catastrofe naturale. Evident că nu o să-mi acopăr fața cu o cagulă ca să intru pe furiș în casa copilului și să simulez un furt. Și nici nu voi putea produce un cutremur. Așadar, voi folosi expunerea cognitivă care, de cele mai multe ori, se dovedește la fel de eficientă precum expunerea *in vivo.* îți recomand, totuși, să eviți să recurgi singur la o astfel de tehnică, dacă nu te afli în prezența unui psiholog sau a unui psihiatru. Doar un specialist va putea decide dacă cel mic este pregătit pentru un astfel de exercițiu.

Emilia se teme de eșec și de batjocura celorlalți. Devine anxioasă de fiecare dată când trebuie să dea un examen, să susțină o prezentare orală sau să participe la un concurs de gimnastică. De fiecare dată, însă, se descurcă foarte bine. Și totuși, își face fel de fel de scenarii catastrofice despre ce i s-ar putea întâmpla în caz de eșec. Cum nu pot provoca un eșec doar ca să o expun în fața lui, o rog să redacteze scenariul unui eșec la o competiție ca și cum așa ceva chiar s-a întâmplat. îi cer să-mi descrie tot ce vede, aude, simte, gândește etc. Apoi, o pun să citească ce a scris, rugând-o să-și imagineze că un astfel de lucru s-a petrecut cu adevărat. Deoarece creierul nu face diferența dintre o amenințare reală și una imaginară, simplul fapt de a intra în poveste îi provoacă o creștere a nivelului de anxietate. îi cer să repete acest exercițiu în fiecare zi, până când simte că s-a obișnuit cu situația și că aceasta nu-i mai provoacă anxietate. La început, i se pare greu să facă un astfel de exercițiu, pentru că ajunge să se confrunte cu cea mai mare temere a ei, dar, după o săptămână sau două de

expunere cognitivă, îmi spune că nu-și mai face griji că ar putea să se facă de râs la concursul de gimnastică. De fapt, nici nu se mai gândește la așa ceva

!în concluzie...

Exista diverse metode care se dovedesc eficiente în depășirea fricilor și a anxietăților și ele pot fi complementare unei psihoterapii pentru tulburări de anxietate:

respirația abdominală;

imaginația și vizualizarea; jocul și umorul;

desenul;

lucrul cu propriile gânduri;

expunerea graduală *in vivo* și expunerea cognitivă.CAPITOLUL 5

Când ne adresăm specialistului?

„Imaginează-ți cât *de* multe am putea realiza dacă ne-am îndoi de jricile noastre în loc să ne îndoim de visurile noastre.”
Proverb tibetan

Sper că această carte te-a liniștit în legătură cu fricile copilului tău. Adu-ți aminte că, în majoritatea cazurilor, fricile dispar de la sine. Cu toate acestea, sunt situații care necesită ajutor de specialitate.

Iată câteva dintre **semnele care pot indica nevoia de a te adresa specialistului:**

- Crizele de anxietate au loc zilnic.
- Starea de spirit generală a copilului se deteriorează (devine irascibil sau deprimat).
- Anxietatea îi provoacă insomnii cel puțin de trei ori pe săptămână.
- Copilul slăbește.
- Copilul dezvoltă comportamente compulsive (de exemplu, spălatul mâinilor în exces, verificări repetate, repetiția acelorași fraze etc.).
- Rezultatele școlare sunt tot mai slabe din cauza anxietății.
- Anxietatea copilului afectează atmosfera din

familie.

- Copilul se izolează.
- Copilul își pierde cheful de joacă.
- Copilul cere să meargă la psiholog pentru a fi ajutat în legătură cu problemele de anxietate.
- Copilul se automutilează (rosul unghiilor nu se consideră automutilare).
- Copilul vehiculează ideea de suicid.
- Anxietatea perturbă frecventarea școlii.
- Stima de sine a copilului este afectată.
- Nu-ți mai recunoști copilul.

La secțiunea *Resurse* veți găsi câteva adrese utile pentru a primi ajutor de specialitate.

Psihoterapia

Dacă iei în calcul psihoterapia pentru copilul tău, nu ezita să-i ceri psihologului referințe despre calificarea pe care o are, despre metodă, despre experiența de lucru cu cei mici etc. Asigură-te că deține un certificat de practică psihologică sau psihiatrică recunoscut de instituțiile acreditate[52]. în Québec, de pildă, începând din 2012, psihoterapia este un **act rezervat,** fiind practicată doar de către medici sau de către profesioniști deținători ai unui certificat eliberat de Ordinul Psihologilor din Québec (3). Dacă nu ești sigur că persoana în cauză este calificată, adresează-te Colegiului Psihologilor pentru a verifica. în plus, unele metode se dovedesc mai eficiente decât altele în tratarea tulburărilor de anxietate.

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) s-a dovedit

52 în țara noastră, Colegiul Psihologilor din România (n. red.).

utilă în tratarea tulburărilor de anxietate. Această metodă își propune schimbări psihologice cognitive și comportamentale prin intermediul unor intervenții ca, de pildă, educația psihologică, restructurarea cognitivă, autoinstruirea, soluționarea problemelor și expunerea. Potrivit Institutului Canadian pentru Sănătate și Cercetare Medicală (25), TCC s-a dovedit a fi cea mai eficientă metodă în tratarea tulburărilor anxioase atât ale adultului, cât si ale copilului, spre deosebire de abordările psihodinamice, de terapia Gestalt sau de alte terapii. Cu toate acestea, mai sunt și alte metode care se pot dovedi eficiente, cum ar fi terapia EMDR[53], terapia de familie, terapia de coerență, abordarea sistemică etc.
Studiile arată că TCC are o eficacitate între 65% si 95% (57) în tratamentul tulburărilor anxioase ale copilului. Mai mult, beneficiile TCC rezistă în timp, chiar și la 9 ani după terminarea terapiei.

Dacă nu știi ce face psihologul cu cel mic sau care sunt obiectivele pe care își dorește să le atingă, nu ezita să-i pui întrebări. Astfel, dacă după mai multe ședințe nu constați nicio ameliorare, ar fi bine să revedeți împreună planul de tratament și să schimbați, poate, abordarea. Sub pretextul secretului profesional sau al confidențialității, unii pedopsihologi îi țin pe părinți în afara procesului terapeutic și nu le dau niciun fel de informații nici în legătură cu cel mic, nici cu evoluția sau involuția acestuia. Consider acest lucru ca fiind o greșeală. Este în întregime

53 EMDR: Eye Movement Desensitization & Reprocessing (Desensibilizarea și reprocesarea mișcărilor oculare).

posibil să implicăm părintele în psihoterapie, fără să trădăm încrederea copilului. în plus, conform legii, ai dreptul să fii ținut la curent cu toate serviciile de care beneficiază copilul tău mai mic de 14 ani[54]. în calitate de părinte, faci parte din viața copilului tău și reprezinți un instrument important în evoluția lui. Orice terapie care se adresează unui copil trebuie, după părerea mea, să implice într-o oarecare măsură și părintele. Psihoterapia reprezintă un demers dificil pentru un copil anxios și acesta va avea nevoie de ajutorul tău pentru a face față acestui demers. Așadar, nu ezita să te implici în terapie și să ceri feedback psihoterapeutului.

Medicamentele

Medicația reprezintă rareori primul lucru la care recurgem pentru a trata un copil de anxietate. Nu există încă suficiente studii despre eficacitatea medicamentelor în cazul copiilor suferind de tulburări de anxietate, iar concluziile sunt adesea contradictorii. Majoritatea medicilor ezită, pe bună dreptate, să le prescrie copiilor anxiolitice sau antidepresive. Cu toate acestea, în anumite cazuri, medicația se poate dovedi necesară.

54Medicația, combinată cu psihoterapia, poate fi indicată în cazurile severe de tulburări de anxietate, la recomandarea unui pedopsihiatru.

De obicei, pedopsihiatrul este cel care decide dacă este necesar sau nu să recurgă la medicamente pentru a trata anxietatea, iar dacă recurge la o astfel de soluție, o face doar în cazul formelor grave de anxietate. De exemplu, atunci când funcționalitatea copilului este perturbată (de pildă, în cazul unui refuz prelungit de a merge la școală) sau când nivelul de anxietate este atât de ridicat, încât copilul nu reușește să avanseze în psihoterapie. în orice caz, medicația este recomandată în paralel cu psihoterapia.Medicamentele duc la scăderea artificială a nivelului de anxietate, dar nu-i oferă copilului instrumentele necesare pentru a o controla. Dacă nu învață să-și gestioneze anxietatea, problemele riscă să revină în forță atunci când medicația este oprită.

Nu există o pilulă miraculoasă! Niciun medicament nu va face să dispară anxietatea. Oricum ar fi, adu-ți aminte că anxietatea este o emoție normală, pe care fiecare dintre noi o simte din când în când. Așadar, scopul nostru este să învățăm să o controlăm, nu să o facem să dispară. încă o dată, nu ezita să adresezi întrebări medicului sau pedopsihiatrului în legătură cu tratamentul prescris și să-i împărtășești observațiile tale. Colaborarea dintre specialist și părinte este esențială pentru a-i oferi copilului cea mai bună terapie.

în concluzie...

Există cazuri când suntem nevoiți să recurgem la ajutor de specialitate pentru a trata copilul de anxietate.

Psihoterapia este un act medical rezervat doar specia-

liștilor posesori ai unui certificat de practică eliberat de Colegiul Psihologilor.
Ca părinte, ai obligația de a te implica în procesul de terapie.

Medicația nu duce la dispariția anxietății și este rareori folosită ca o primă metodă în tratarea copiilor anxioși.

Concluzii

Sper că această carte ți-a oferit instrumentele necesare pentru a putea face față mai ușor anxietății și fricilor copilului. Meseria de părinte este una dintre cele mai exigente meserii, mai ales dacă avem un copil care suferă de anxietate. Nu există copil perfect și nici părinte perfect și este foarte bine că lucrurile stau așa. Așadar, fii indulgent cu propriul copil și cu tine însuți și, astfel, vei trece mai ușor peste micile obstacole de zi cu zi. Un copil care se teme are nevoie, înainte de toate și mai presus de orice, de un adult care să-l înțeleagă, să-i fie alături și să creadă în el. Important este să vezi frica exact așa cum este, adică un obstacol care trebuie depășit pentru a ne atinge visurile.

„Tot ceea ce ți-ai dorit vreodată se află de partea cealaltă africii." George Addair



Frica și anxietatea copilului 1

REFERINȚE

(1) M. D. S. Ainsworth, M. C.Blehar, E.Waters, S.Wall, *Patterns of attachment,* Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

(2) American Psychiatric Association, *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM 5) Elsevier Masson, Franța, 2015.

(3) Assemblée nationale du Québec, *Loi modifiant le code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines,* Éditeur officiel, Québec, 2009.

(4) P. M. Barrett, R. M. Rapee, M. R. Dadds și S. Ryan, „Family enhancement of cognitive style in anxious and aggressive children", *Journal of Abnormal Child Psychology,* 1996, vol. 24, p. 187-203.

(5) Jan Chozen Bays, *52 façons de pratiquer la pleine conscience,* Le Jour, Montréal, 2013.

(6) D. C. Beidel și S. M. Turner, „At risk for anxiety: I. Psychopathology in the offspring of anxious *parents", Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry,* 1997, vol. 36, p. 918-924.

(7) Dan Bilsker și colaboratorii, *Surmontez la dépression, techniques antidépressives à l'intention des adolescents,* Victoria, Ministère des Enfants et du Développement de la famille de Colombie-Britannique.

Elena Bizzotto, „Comment les animaux arrivent à modifier notre cerveau”, *Santé magazine,* septembrie 2018, articol disponibil online la adresa https://www.santemagazine.fr/psycho-sexo/psycho/comment-les-animaux-arrivent-a-modifier-notre-cerveau-333970, pagină consultată de autoare la 28 noiembrie 2018.

(8)Elena Bizzotto, „4 bonnes raisons d’adopter un chat”, *Santé magazine,* octombrie 2018, articol disponibil online la adresa https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/4-bonnes-raisons-dad- opter-un-chat-333062, pagină consultată de autoare la 28 noiembrie 2018.

(9) Noah Brown, „Mindfulness Meditation and Relaxation Response Have Different Effetcs on Brain Function”, *Neuroscience* News.com*,* 13 iunie 2018.

(10) David D. Burns, *Être bien dans sa peau,* Les éditions Héritage, Montréal, 1994.

(11) Randolph R. Cornélius, *The Science of Emotion,* Prentice Hall, Upper Saddle River, 1996.

(12) Louis Cozolino, *La neuroscience de la psychothérapie guérir le cerveau social,* Les éditions CIG, Québec, 2010.

(13) James J. Crist, *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes,* Éditions Midi trente, Québec, 2016.

(14) Sandrine Déplus și Magali Lahaye, *La pleine conscience chez l’enfant et l’adolescent,* Éditions Mardaga, Liège, 2015.

(15) Gwendoline Dos Santos, „Pourquoi la musique est bonne pour le cerveau”, *Le Point,* 30 octombrie 2015.

(16) Alvine Fansi și colaboratorii, „L’efficacité de la psychothérapie comparativement à la pharmacothérapie dans le traitement des troubles anxieux et dépressifs chez l’adulte: une revue de la littérature”, *Santé mentale au Québec,* vol. 40, nr. 4, iarna 2015, p. 141-173.

(17) Vincent Fortier, „10 chiffres à connaître sur la santé mentale des enfants au Canada”, *Le Huffington Post Québec,* 31 august 2016.

(18) Nathan A. Fox și Frenkel TahlL, „Le tempérament et le développement de l’anxiété et de la dépression chez les jeunes enfants”, *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants,* Universitatea din Maryland, Annapolis, martie 2013.

(19) Carolyn Grégoire, „Bienfaits du yoga sur votre corps: comment cette discipline le transforme dès le premier jour”, *The Huffington Post,* 5 octombrie 2016.

(20) Russ Harris, *Le piège du bonheur,* Les éditions de l’Homme, Montréal, 2013.

(21) Ariane Hébert, *Anxiété, La boîte à outils,* Éditions de Mortagne, Boucherville, 2016.

(22) Frédérique Hébert-Villeneuve, „Thérapie assistée par l’animal”, Institut universitaire en santé mentale Douglas, 2015, articol disponibil online la adresa www.douglas.qc.ca/info/zootherapie, pagină consultată de autoare la 27 noiembrie 2018.

(23) Christine Heim, Ph.D., „Traumatisme dans l’enfance et sensibilité au stress à l’âge adulte”, *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants,* Emory University, Atlanta, 2009.

(24) Bruno Falissard, Jean Cottraux, Martine

Flament, Olivier Canceil, *Psychothérapie, trois approches évaluées,* Les éditions Inserm, Paris, 2004.
(25) Institut universitaire en santé mentale de Montréal, *Phobie spécifique,* 2018, articol disponibil online la adresa www. iusmm. ca/hopital/usagers-/-famille/info-sur-la-sante-mentale/phobie-spe- cefique, pagină consultată de autoare la 23 mai 2018.
(26) Jerome Kagan și colaboratorii, „Childhood Dérivatives of Inhibition and Lack of Inhibition to the Unfamiliar”, *Child Development,* nr. 59,1988, p. 1580-1589.
(27) Jerome Kagan, „Tempérament”, *Encyclopedia on Early Childhood Development,* aprilie 2012.
(28) Diana, Korevaar, *Apaiser le stress parental exercices pratiques et méditations guidées,* Québec Amérique, Montréal, 2018.
(29) Céline Lamy, *Il pleut à la maison - Parler de votre santé mentale avec vos enfants,* Éditions de Mortagne, Boucherville, 2018.

(30) Bernard Lavallée, *N'avalez pas tout ce qu'on vous dit: superaliments, détox, calories et autres pièges alimentaires,* Les Éditions La Presse, Montréal, 2018.Martine Le Breton, „4 bienfaits de la lecture pour nous et notre rapport aux autres selon la science", *Le Huffington Post,* 10 septembrie 2016.

(31) Le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique, *La peur et les médias,* 2016, articol disponibil online la adresa www.habilomedias.ca, pagină consultată de autoare la 18 septembrie 2018.

(32) J. Martin Loren și colaboratorii, „Male-Specific Conditioned Pain Hypersensibility in Mice and Humans", *Current Biology,* vol. 29, 2018, p. 1-10.

(33) M. Main, R. Goldwyn, *Adultattachment scoring and classification System,* Manuel inédit, Department of Psychology, University of California, Berkeley, 1985.

(34) M. Main, „De l'attachement à la psychopathologie", *Enfance,* nr. 3,1998, p. 13-27.

(35) M. Main, E. Hesse, „Parents' unresloved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism?", in M. T. Grennberg, D. Cicchetti, E. M. Cummings (dir.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research and Intervention,* University of Chicago Press, Chicago, The John D. And Catherine T. MacArthur Foundation Series on Mental Health And Development, 1990, p. 161-182.

(36) André Marchand și André Letarte, *La peur d'avoir peur - Guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie,* ediția a treia, Stanké, Montréal,

2004.
(37) Raphaël Miljkovitch și colaboratorii, „Les représentations d'attachement du jeune enfant. Développement d'un système de codage pour les histoires à compléter", *Devenir,* vol. 15, nr. 2, 2003, p. 143-177.
(38) Paul Molga, „La méditation validée par les neurosciences", *LesEchos.fr,* 4 aprilie 2015, articol disponibil online la adresa www.
lesechos.fr/04/09/2015/lesechos.fr/021305306394_la-meditati-
on-validee-par-les-neurosciences, pagină consultată de autoare la 7 noiembrie 2018.
(39) Kent Nagano, *Sonnez, merveilles!,* Boréal, Montréal, 2015.
(40) Naître et grandir, „Peurs enfantines, mais pas anodines", *Naître et grandir,* iulie 2015, articol disponibil online la adresa
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/l_3_ans/comportement/fiche. aspx?doc=bg-naitre-grandir-peur-comment-intervenir, pagină consultată de autoare la 30 aprilie 2018.
(41) Observatoire sur la maltraitance envers les enfants, *Conséquences de la négligence chez l'enfant,* decembrie 2014, extrait du bilan des directeurs de la protection de la jeunesse/directeurs provinciaux, Association des Centres jeunesse du Québec, 2010.
(42) ONU, *Fact Sheet, A summary of the Rights Under the Convention on the Rights of the Child,* articolul 31, 2010, www.unicef.org/rench/
crc/files/Rights-overview.pdf.
(43) Jaak Panksepp și Lucy Biven, *The*

Archaeology of Mind, W. W. Norton and Company, New York, 2012.

(44) Geneviève Pelletier, *Développer l'estime de soi et l'intelligence émotionnelle de votre enfant,* Broquet, Saint-Constant, 2016.

(45) Phobies-Zéro, *Répertoire des phobies,* articol disponibil online la adresa www.phobies-zero.qc.ca/demystifier/repertoire-des-pho- bies/, pagină consultată de autoare la 24 mai 2018.

(46) Marie-Céline Ray, „Sylvothérapie: 4 bonnes raisons d'essayer un bain de forêt", 23 aprilie 2018, articol disponibil online la adresa https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-sylvo- therapie-4-bonnes-raisons-essayer- bain-foret-70991/, pagină consultată de autoare la 15 noiembrie 2018.

(47) J. F. Rosenbaum și colaboratorii, „Behavioral inhibition in Childhood: a Risk Factor for Anxiety Disorders", *Harvard Review of Psychiatry,* vol. 1, nr. 1, mai-iunie 1993, p. 2-16.

(48) C. D. Scher și M. B. Stein, „Developmental antecedents of anxiety sensitivity", *Journal of Anxiety Disorders,* vol. 17, nr. 3, 2003, p. 253-269.

(49) Allan N. Schore, *La régulation affective et la réparation du soi,* Les Éditions du CIG, Montréal, 2008.

(50) Carl E. Schwartz și colaboratorii, „Inhibited and Uninhibited Infants «Grown Up» Adult Amygdalar Response to Novelty", *Science,* vol. 300, 20 iunie 2003, p. 1952-1953.

(51) R. A. Spitz și K. M. Wolf, „Anaclitic depression: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood", *Psychoanalytic Study*

of the Child, vol. 2,1946, p. 313-342.

(52) Margot Sunderland, *La science au service des parents,* Hurtubise, Montréal, 2016.

(53) S. J. Suomi, „Risk, resilience and gene X environment interaction in rhesus monkeys”, *Annals of the New-York Academy of Sciences,* nr. 1094, 2006, p. 52-62.

(54) Céline Stassard și Anne-Marie Étienne, *Les facteurs explicatifs de la sensibilité à l'anxiété chez l'enfant: revue de la littérature,* Université de Liège, Liège, 2010.

(55) Lyse Turgeon și Paul L. Gendreau, *Les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent,* Solal, Paris, 2007.

(56) Nathalie Vallerand, „Les routines, c'est important!”, *Naître et grandir,* vol. 13, nr. 7, octombrie 2018, p. 6-11.

(57) Martine și Verreault, „L'impact de l'anxiété parentale sur l'enfant”, noiembrie 2016, articol disponibil online la adresa https://aidersonenfant.com/limpact-de-lanxiete-parentale-lanxiete-de-len- fant/, pagină consultată de autoare la 17 septembrie 2018.

(58) A. G. Viana și B. Rabian, „Perceived attachment: Relations to anxiety sensitivity, worry, and GAD symptoms”, *Behaviour research and Therapy,* vol. 46, 2008, p. 737-747.

(59) Dana Yates, *Le cerveau a la mémoire longue,* Ottawa, Université d'Ottawa, articol disponibil online la adresa http://recherche.uottawa.ca/perspectives/cerveau-memoire-longue, pagină consultată de autoare la 26 aprilie 2016.

Arlene R. Young și Marlena Szpunar, „La peur et l’anxiété chez les jeunes enfants et l’encadrement parental”, *Cahier recherche etpratique, ordre des psychologues du Québec,* vol. 2, nr. 1, martie 2012, p. 10-14.
(60) Christine Zeindler, *Le stress maternel prénatal,* Institut universitaire en santé mentale Douglas, ianuarie 2013, articol disponibil online la adresa www.douglas.qc.ca/info/stress-prenatal, pagină consultată de autoare la 13 noiembrie 2018.

Christina Zelano și colaboratorii, „Nasal Respiration Entrains Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function”, *Journal of neuroscience,* decembrie 2016.

RESURSE

Cărți

Bays, Jan Chozen, *52 façons de pratiquer la pleine conscience,* Le jour, 2013.

Crist, James J., *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes,* Éditions Midi Trente, Québec 2016.

Couture, Nathalie și Geneviève Marcotte, *Incroyable Moi maîtrise son anxiété,* Éditions Midi Trente, Québec 2011.

Dumas, Jean E., *L'enfant anxieux- Comprendre la peur de la peur et redonner courage,* De Boeck, ediția a treia, Bruxelles, 2012.

Ginchereau, Mylène, *Guide d'accompagnement pour la prise en charge des troubles anxieux chez l'enfant,* LBL Éditions, Ville Mont-Royal, 2012.

Girard, Sophie, *Trop parfaite Ophélie,* Impact Jeunesse, 2002. Pentru a aborda perfecționismul și a învăța cum să depășească dificultățile cu copiii având vârste între 7 și 12 ani.

Hébert, Ariane, *Anxiété, La boîte à outils,* Éditions de Mortagne, Boucherville, 2016.

Hébert, Ariane, *Être parent, La boîte à outils,* Éditions de Mortagne, Boucherville, 2018.

Hofstee, Chantal, *Pleine conscience pour gens pressés - du stress à la sérénité en quelques minutes,* Les éditions de l'Homme, Montréal, 2017.

Korevaar, Diana, *Apaiser le stress parental - exercices pratiques et méditations guidées,* Québec Amérique, Montréal, 2018.
Lamy, Céline, *Il pleut à la maison - Parler de votre santé mentale avec vos enfants,* Éditions de Mortagne, Boucherville, 2018.
Pelletier, Geneviève, *Développer l'estime de soi et l'intelligence émotionnelle de votre enfant,* Broquet, Saint-Constant, 2016.
Perreault, Danielle, *Le sac à dos invisible,* Impact Jeunesse, Longueuil, 2004. (Pentru copii cu vârste între 4 și 8 ani.)
Snel, Eline, *Calme et attentif comme une grenouille - la méditation pour les enfants... avec leurs parents,* Éditions Transcontinental, Montréal, 2013. (Carte eu CD pentru practicarea prezenței conștiente împreună cu copiii)

CD-uri

Denis Gagné, psychologue, *La maison magique - Histoires de relaxation pour enfants,* 2011 (www.denisgagne.org).
Denis Gagné, psiholog, *Les trois plumes - Histoires de relaxation pour enfants,* 2010 (www.denisgagne.org).

Website-uri

naitreetgrandir.com
agesandstages.com
parentspositifs.ca

Organizații din România

Asociația pentru Sănătate Mintală a Copilului: www.caspa.ro
Colegiul Psihologilor din România: alegericpr.ro

Asociația Psihologilor din România: www.apsi.ro
Institutul pentru Studiul și Tratamentul Traumei: www.istt.ro
Asociația Magic: asociatiamagic.ro/magicare

Lege pentru sprijinul psihologic al copiilor din România „Din grijă pentru copii”: https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocumentAfis/246646**Broșuri informative**

https://psihologandreeaneagu.com/wp-content/uploads/2021 /09/1 .-Anxietate-brosura-informativa.pdf
https://psihologandreeaneagu.com/wp-content/uploads/2021/09/2.-Strategii-acasa°/oCC%86-Anxietate.pdf
https://psihologandreeaneagu.com/wp-content/uploads/2021/09/3.-Strategii-s0/oCC°/oA6coala0/oCC°/o86-Anxietate.pdf

CREDITE FOTO

AdobeStock © HorenkO, 12
AdobeStock © altanaka, 5
AdobeStock © esthermm, 6
AdobeStock © NiDerLander, 12
AdobeStock © cirodelia, 17
AdobeStock © Sébastian Kaulitzki_haut, 21
AdobeStock © AlexilusmedicaLbas, 21
AdobeStock © vishalgokulwale, 42, 43
AdobeStock ©dzmltry, 109
AdobeStock © VadimGuzhva, 17

8CUPRINS



a studiat la Université Laval din Québec, Canada. Este psiholog clinician, specializată de 15 ani în problemele copilului și adolescentului. Primele sale lucrări tratează stima de sine a copiilor, inteligența emoțională și anxietatea. Este autoarea

cărții *Dezvoltarea stimei de si fie și a inteligenței emoționale a copilului tău,* publicată de editura Broquet. Munca ei în cadrul rețelei de servicii sociale și de sănătate din Québec o aduce zilnic în contact cu tineri care se confruntă cu probleme de sănătate mintală sau stimă de sine scăzută.2 Studiile despre atașament o iau cel mai adesea în calcul pe mamă, dar și tatăl constituie o figură de atașament la fel de importantă.

1 Vezi capitolul 2.

2 Serotonină este un neurotransmițător al sistemului nervos central implicat în mai multe funcții precum somnul, obiceiurile alimentare sau sexuale, dar și în depresie.

1 Vezi capitolul 2.

1 Vezi capitolul 1.

1 Desigur, autoarea prezintă aici situația din Canada (n. red.).